



**Secretaría de  
Educación**  
Gobierno del Estado

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.**

**ESTRATEGIAS PARA LA FORMACIÓN DE  
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PREESCOLAR**

**MIRIAM VIRIDIANA SANDOVAL RAMIREZ**

**ZAMORA, MICHOACÁN., ABRIL 2015.**



**Secretaría de  
Educación**  
Gobierno del Estado

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.**

**ESTRATEGIAS PARA LA FORMACION DE  
HABITOS ALIMENTICIOS EN PREESCOLAR**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN VERSIÓN ACCIÓN DOCENTE QUE  
PARA OBTENER TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN  
PREESCOLAR**

**PRESENTA:**

**MIRIAM VIRIDIANA SANDOVAL RAMÍREZ**

**ZAMORA, MICHOACÁN., ABRIL 2015.**

## DICTAMEN

## PRÓLOGO

### **A MIS MAESTROS Y COMPAÑEROS**

Gracias a todos por acompañarme en este camino profesional; apoyándome siempre hasta este momento en el cual culmino una etapa más de preparación en mi vida, a mis compañeras las cuales me brindaron su amistad transparente, e incondicional.

### **A MIS PADRES E HIJAS.**

Por formarme como una persona dedicada, responsable y apoyarme en todo lo que necesité a lo largo de mi profesionalización como docente de preescolar, a mis hijas les dedico este triunfo, el cual a pesar de no haber estado con ellas en algunos momentos, las tenía siempre en mi mente y corazón, por ellas es este esfuerzo, que bien ha valido la pena para mi futuro y el de ellas.



## ÍNDICE

	Página
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	07
<b>CAPÍTULO 1. LA CONTEXTUALIZACIÓN</b>	
1.1 Haciendo la historia de Sahuayo de Morelos, Michoacán .....	10
1.2 La vida cotidiana en Sahuayo.....	13
1.3 Vínculos entre la comunidad y la escuela .....	17
1.4 Jardín de Niños “Ovidio Decroly” .....	19
1.5 Grupo escolar de 2do “B” .....	23
<b>CAPÍTULO 2. DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA</b>	
2.1 La problemática educativa.....	27
2.2 Diagnóstico pedagógico .....	29
2.3 Planteamiento del problema.....	32
2.4 Delimitación.....	33
2.5 Justificación.....	35
2.6 Propósitos .....	36
2.7 Elección del proyecto .....	37
<b>CAPÍTULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
3.1 El enfoque teórico sociocultural.....	41
3.2 Programa de educación preescolar 2011 .....	43
3.3 Los hábitos saludables en preescolar .....	47
3.4 El niño y la niña en edad preescolar .....	50

## **CAPÍTULO 4. LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN**

4.1 El proyecto de innovación docente y la investigación-acción .....	53
4.2 La innovación educativa .....	55
4.3 Plan de acción de la alternativa.....	57
4.4 Evaluación de la alternativo.....	62

REFLEXIONES FINALES .....	79
---------------------------	----

### **REFERENCIAS**

Bibliografía .....	81
Webgrafía.....	83

### **ANEXOS**

Anexos del capítulo 4 .....	85
-----------------------------	----

## INTRODUCCIÓN

La siguiente propuesta que se está presentando, trata de la gran importancia que tiene una buena alimentación en lo que es la etapa del preescolar, en donde se han observado muchos casos de niños obesos y la cual no solo daña al pequeño en sus relaciones interpersonales sino también en sus actividades diarias, dentro y fuera del preescolar. Y en su salud.

Según la autora Martha Alicia Chávez 2003, la mala alimentación en los pequeños se ha ido agravando en los últimos años, siendo así México el país que tiene el primer lugar en obesidad infantil, esta cifra es alarmante y más porque se trata de la niñez.

En este trabajo se muestra en primera instancia todo lo que se observó del contexto educativo, donde se dio la problemática, se analizaron las posibles causas como son; la cultura y el sedentarismo familiar, se actuó de una manera consciente siendo siempre prioridad los pequeños.

En el primer capítulo, el cual lleva por nombre la “contextualización”, nos habla de la ubicación, sus antecedentes históricos, la descripción, la cual cuentan con su respectivo croquis, y el espacio el cual le corresponde al grupo y el entorno familiar, las relaciones que existen entre padre-hijo, docente-padre, alumno-docente y en última instancia el alumno-alumno.

En el segundo capítulo, “Diagnóstico de la problemática educativa” es donde se diseñó el diagnóstico de acuerdo a la problemática que estaba por resolverse, buscando las estrategias para mejorar el ámbito escolar, desde la perspectiva personal, dando así, una determinada recolección de información importante, para la acción positiva en el problema.

En el tercer capítulo “Fundamentación teórica” es donde se reflejan las diferentes aportaciones de los autores para el mejoramiento de dicha problemática, las cuales están diseñadas con el fin de lograr, el mejoramiento de la alimentación en esta etapa, la cual es el cimiento de un adulto, y es donde los pequeños tienen la

libertad de jugar con la comida, la cual además de ser nutritiva, tiene una parte divertida, creando en ellos, la seguridad completa de introducirlos en su boca, sin que ellos piensen que solo son frutas y verduras simples, sino que ellos mismos sepan darle un toque de creatividad.

En el cuarto y último capítulo, “La alternativa de innovación”, es en concreto la aplicación y evaluación de estrategias, en donde se muestran los resultados de la aplicación del proyecto, donde a simple vista, se observa el cómo rindió los frutos requeridos para su terminación con gran éxito, el cual se agradece inmensamente a todas las personas que estuvieron involucrados en este trabajo.

Dentro de este trabajo, se muestran diversas actividades motrices, las cuales con la participación e imaginación de los pequeños, se lograron hacer las clases amenas y con una chispa de diversión, logrando que los pequeños del preescolar “Ovidio Decroly” fomentaran aún más sus hábitos alimenticios y fortalecieran su activación física.

El elaborar figuras de animalitos con fruta o verdura, para los niños es algo divertido y diferente, que no muy seguido se trabaja en el aula, por eso es este trabajo para que el docente contemple la innovación y le dé a sus clases un ritmo divertido, capaz de ayudar a los niños a mejorar su alimentación dentro y fuera del contexto escolar.

También se muestran las evaluaciones tanto de las estrategias que se aplicaron, como de toda la investigación en general, dando como resultado el cumplimiento de los objetivos planteados, esperando que este proyecto no se quede aquí, sino que sea de gran utilidad para las nuevas generaciones y por supuesto también para los docentes que ya tienen experiencia en el contexto escolar y que deseen así innovarse.

De la misma manera, se anexan los dos cuadros básicos los cuales sirvieron de gran utilidad para la realización de las evaluaciones finales, las cuales integran dicho trabajo con la finalidad de solucionar la problemática detectada.

# **CAPÍTULO 1**

# **CONTEXTUALIZACIÓN**

# CAPÍTULO 1

## CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1 Haciendo la historia de Sahuayo de Morelos, Michoacán

Es importante saber los orígenes de las ciudades, en donde cada una de las personas habita, es el epicentro de una vida social, llena de culturas, religiones, historias, etc. y en donde el ser humano se desarrolla mediante interacciones con el mismo contexto. La palabra Sahuayo, procede del idioma náhuatl, y es interpretada de diversas maneras. Según el Filólogo y Lic. Cecilio A. Róbelo, quiere decir "en donde da la sarna"; según el Dr. Don. Antonio Peñafiel, la palabra se compone de dos elementos: tzacual-ayotl, donde tzacual es una vasija formada por la mitad de un coco y ayotl que quiere decir tortuga, "vasija que tiene el aspecto de una tortuga".

Sahuayo se localiza al noroeste del Estado de Michoacán, con coordenadas 20°03' de latitud norte y 102°44' de longitud oeste, a una altura de 1, 530 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con Venustiano Carranza, al este con Villamar, al sur con Jiquilpan, y al Noreste con Régules. Su distancia a la capital del Estado es de 215 km.

A la llegada de los españoles, bajo el mando de Alonso de Avalos formó parte de la provincia de Avalos, la cual abarcó Tuxpan, Tuzantla, Sayula y Sahuayo.

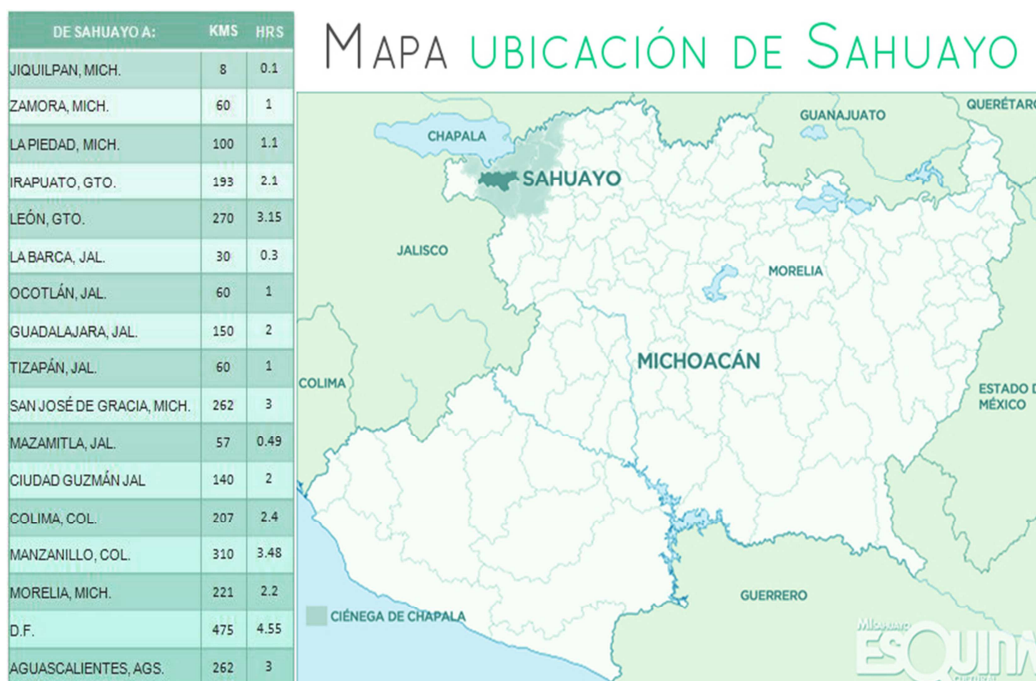
El municipio cuenta con varios monumentos arquitectónicos como son: la Parroquia de Santiago Apóstol, el Templo del Sagrado Corazón de Jesús, parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y el monumento a Cristo Rey. El 28 de noviembre de 1952 por su desarrollo económico se le otorga a Sahuayo el título de Ciudad y para 1967, se le cambio el apellido de Díaz por el del gran héroe de la independencia quedando Sahuayo de José María Morelos.

(<http://www.e-local.gob.mx>) 21-septiembre- 2013.

Las viviendas las cuales se encuentran rodeando la comunidad en general algunas son de nivel medio, ya que están humildemente construidas, otras están más adornadas con fachadas extravagantes, los niveles educativos que se encuentran alrededor de la comunidad, son 2 guarderías de Sedesol, jardín de niños que hay son 4, 2 particulares y 2 de gobierno.

Es muy importante conocer la historia de la comunidad así mismo uno como persona, puede irse acoplado mejor a ese lugar, ya sabiendo y aprendiendo su cultura, sus valores y desarrollo, aparte también el conocer cosas nuevas en su cultura o tradiciones.

Será mejor para un individuo el conocimiento, en primer lugar será un investigador de campo y también será el objeto de su propia investigación, para así mismo lograr involucrarse tanto en la institución, como en su contexto, sacarle más provecho a la historia de la comunidad donde se trabajó y en la cual se aplicó el proyecto de innovación.



Mapa 1. Ubicación de la ciudad de Sahuayo, Mich.

(<http://esquina.com.mx>) tomado el día 21 de septiembre de 2013.

La historia se entiende como la base del presente es decir, las raíces de todo lo que vivieron nuestros antepasados ya sean las batallas perdidas o ganadas. Si no hubiese leyendas no hubiera nada que recordar, ni que anécdotas que contarles a las nuevas generaciones en concreto, es la huella del pasado que quedó marcado y que por medio de investigaciones y narraciones se han ido descubriendo.

Los acontecimientos importantes que pasaron, más que nada en las regiones que habitamos, también son transmitirlos por medio de la cultura a las generaciones nuevas, apoyando positivamente nuestros valores ya sea de historia, cultura o sólo acontecimientos de la religión. Es como adentrarse a las raíces las cuales se quedaron intactas al paso de los años con las nuevas generaciones y se va transmitiendo desde nuestros antepasados así nosotros, es decir, las nuevas generaciones, conocemos la historia y la comunidad que existía en los ayeres y en consecuencia tenemos ese recuerdo siempre presente para también así mismo nosotros transmitirles a nuestros hijos conocimientos de lo que fue la historia que nos contaron.

La importancia que tiene el saber la historia de la comunidad, para muchos en la práctica docente es muy precisa ya que como futuras docentes tenemos que conocer el contexto, cultura, tradiciones en sí, la comunidad entera en la cual se está trabajando para así mismo poder desenvolverse en el ámbito, escolar y saber actuar ante los diversos obstáculos o problemas que se nos presenten.

Claro, siempre resaltando las diversas acciones tal como es la observación, la canalización y por último la acción. Además así por medio de los conocimientos, que adquiramos de la comunidad, es como nos formaremos y seremos docentes llenos de aprendizajes y más que nada nuestra práctica se fortalecerá, así como también nuestro estado académico.

Proyectándose así nuestras metas futuras las cuales deberán de servirnos para mejorar nuestra comunidad, nuestro centro de trabajo pero teniendo siempre, por prioridad el bienestar de los niños.



## 1.2 La vida cotidiana en Sahuayo

Es importante conocer la cultura de la comunidad porque es el punto clave de donde se va a estar trabajando y queramos o no tenemos que involucrarnos, tanto con la historia de la comunidad, como con el presente de la misma y las diversas personas que están involucradas, en el contexto de la ya antes mencionada práctica de trabajo.

La cultura es todo lo que se refleja de los individuos hacia la comunidad es decir, nuestras raíces pasadas, como nuestras fiestas patronales o regionales, he inclusive la forma de expresión como lo es el lenguaje, en algunas colonias u comunidades de Sahuayo, tiene una forma bastante peculiar de referirse a otras personas con palabras antisonantes y eso es una cultura, en ocasiones hay personas que viene de fuera a visitarnos , se les hace raro o hasta se sienten el cómo se hablan aquí, pero ya para los habitantes de la ciudad de Sahuayo, es normal.

La gran mayoría de las familias las cuales viven en el área en donde se aplicó el proyecto de innovación, son familias disfuncionales, se componen nada más de la madre y el o los pequeños, la mayoría de los padres se fueron al extranjero o simplemente abandonaron a la madre, en ese aspecto se cree que también perjudica la educación de los pequeños ya que en todo hogar se supone que debe de haber una figura paterna con la autoridad que sólo un padre puede tener para que el niño se sienta completo y con confianza con sus dos progenitores, la falta de algunos de ellos se refleja en su estado de ánimo, en su interacción en el jardín de niños, como con los demás compañeros.

Algunas personas que viven en Sahuayo, elaboran diversas artesanías, les mencionaré algunas como por ejemplo, los Huaraches, los sombreros, sobre todo las manualidades elaboradas con pasta francesa, otras cosas o productos. Algunos son profesionistas, hay madres solteras que laboran como secretarias, maestras,

tienen su propio negocio, encorrellan huaraches artesanales, o simplemente se dedican al hogar, en donde el esposo es el encargado de proveer los recursos económicos necesarios.

La vida cotidiana de las personas las cuales radican en esta ciudad de Sahuayo, siempre en la mañana antes de las nueve se dirigen a sus respectivos trabajos, pero antes dejan a sus niños en la escuela o los llevan con sus familiares, les compran el desayuno u otra cosa que ocupe la institución, se van directo a su trabajo, los padres o madres que trabajan y otras se van para su hogar ya sea a realizar sus quehaceres domésticos.

A las doce y media del día vuelven a la institución ahora es para recoger a sus niños, se les anota la tarea en las libretas de los pequeños, se retiran a sus hogares o respectivos trabajos.

Los fines de semana se reúnen en familia, arman una parrillada en el rincón de San Andrés, otros se van a convivir a un restaurante familiar o simplemente los padres de familia llevan a sus hijos a un parque público el cual está detrás del Santuario de nuestra Señora de Guadalupe queda muy cerca en donde llevan a los niños a pasear en bicicleta o pasean a sus mascotas, se ve solo a algunos de los padres de familia con sus hijos ya que otros siempre trabajando en ocasiones los dejan encargados con algún pariente suyo.

Tanto las costumbres, fiestas patronales y cívicas de esta población, son las más importantes en esta comunidad, las cuales se celebran en toda la región, la muy mencionada fiesta del santo patrón Santiago y también pasa su peregrinación por estos rumbos, la caravana católica los días ya anteriormente mencionados, la celebración del mes de septiembre, como lo es, las Huares y los Huaches, el aniversario de nuestra Independencia, la Revolución y los días de diciembre, la Navidad y Año Nuevo.

Los valores, los cuales se han estado observado en el área en la cual se trabajó con el proyecto de innovación, son el respeto el cual tanto el personal de la institución, reflejamos hacia los padres de familia, como ellos nos lo devuelven, el agradecimiento, la amistad la cual está entre los pequeños, los cuales están interactuando día a día en el jardín.

Las creencias que sobresalen en esta comunidad, son mayormente la católica, ya que si existen personas de las cuales asisten a misa los domingos. Sí es importante conocer la vida cotidiana en nuestra comunidad, por lo cual tenemos que acoplarnos al ritmo de vida que rodea a este contexto, porque si no sería muy aburridos los días, pero sobre todo pues no sabríamos que realizar en las prácticas diarias.

Se logró la mejor proyección de aprendizajes dentro del contexto escolar, se permitió con éxito la preparación y aplicación adecuada de estrategias, para desenvolver a una docente, así mismo se logró tener las herramientas, pero sobretodo la actitud de enfrentar los problemas que en ocasiones surgen en el contexto escolar.

El proyecto de innovación en el cual se trabajó para ayudar a la institución, pero sobre todo ayudar a lo más importante que son los alumnos que en ella se encuentran, los cuales están siendo mal comprendidos, por sus demás compañeros, en ocasiones hasta por los adultos quienes los rodean, se conto con el apoyo de la directora de la institución la maestra Ana Georgina.

La cual autorizo realizar este proyecto y hacer la diferencia en el preescolar, demostrarles a los que no creen en este trabajo, que si se puede cambiar algunas cosas en el preescolar. Es decir, ayudar con un granito de arena en la cual se pueda colaborar con la aportación, tanto de conocimientos como de acción en la institución, la cual está pasando por ese bache afectando a la comunidad en general. Lo más importante son los niños, en los cuales se observó que su alimentación no es para nada sana, los padres de familia día con día les ponen en

su lonche comida chatarra (papas, negritos, galletas de chocolate, refrescos, dulces) Alimentos que no nutren y sólo están creando a un niño (a), una persona con malos hábitos alimenticios y que en el transcurso del tiempo se convertirá en una persona obesa. Para aprovechar el tiempo libre sería muy bueno que realicen actividad física los pequeños, como por ejemplo diferentes juegos en donde implique moverse, correr, saltar, para así mismo ayudar a que el pequeño se divierta, en lo alimentario ponerles actividades en la cuales pueda manipular frutas y verduras descubriendo que con la comida sana (futas y verduras), si se juega y además es muy nutritivo.

Por lo mismo este proyecto consistió en aplicar actividades elaboradas u representadas con frutas y verduras, para que así los pequeños vean lo importante e interesante que son estos alimentos acompañados en sí, y elaborados de una manera divertida con la cual se puede representar algún objeto o animalito y hacer de la actividad física también, una rutina nueva que se vaya alejando del sedentarismo en familia y en el contexto escolar, es decir, estar día a día innovándola, para que no se siga en la monotonía de estar consumiendo alimentos que solo los dañara físicamente llegando a ser en un futuro adultos obesos, en consiguiente las estrategias que se presentaron en el jardín, llenaron las necesidades de cada uno de los educandos y de los padres de familia.

Logrando con éxito el cambio rotundo en la alimentación tanto en la institución como de entorno familiar, claro con ayuda de padres de familia, docentes y los niños en general, apoyándose siempre unos a otros para llevar a cabo este proyecto. Además dentro el grupo los niños se mostraron interesados en participar, al ver a los demás compañeritos de al lado divirtiéndose, ese espacio estará fluido de conocimientos y de sabor nutritivo. También uno como docente el tener como prioridad, la innovación de sus estrategias, para que se logre el objetivo de concientizar a los padres y alumnos, en esta situación de eliminar de la dieta diaria, los productos chatarra y adentrarse en lo natural y nutritivo

### **1.3 Vínculos entre la comunidad y la escuela**

El papel de la educación en la comunidad, la población de Sahuayo la percibe como algo que cada uno de las personas debemos de tener, para que nuestras posibilidades de tener un mejor futuro sean más prometedoras es decir, él que no estudia como mínimo la preparatorio tiene un empleo el cual le de satisfacciones, con una mejor preparación se podrá ayudar a la comunidad, y hasta podrá servir para ayudar a el país.

La reproducción cultural como anteriormente ya se mencionó, los habitantes de esta comunidad tienen siempre en concepto positivo a la educación y preparación de las personas, así se podrán generar más fuentes de trabajo y la economía se irá elevando, se dejará en alto el nombre de la comunidad y por qué no, hasta el de la población de Sahuayo. Lo mejor es que la economía estará estable, se retomarían demasiadas cosas las cuales ayudarían a la educación de los niños y a la profesionalización de los docentes.

Los elementos de la historia que se rescataron de nuestro pasado, en las diferentes actividades que se realizaron en clase, para que los niños conocieran nuestras raíces, fueron como por ejemplo; que se festeja el día 12 de octubre u alguna otra fecha importante, que nos marca el calendario, primero les hablo a los pequeños acerca de ese tema que se celebra en ese día, con ayuda de material visual se muestra gráficamente de lo que se trata y después les entregó a cada uno de los niños, su respectivo material (hojas blancas, con el respectivo dibujo representando esa fecha importante, colores). Cositas para adornarlo (brillantina, lentejuela, etc.).

En lo último de la clase, se procedió a retroalimentar lo visto en ese día de trabajo, los niños participaron, contestaron preguntas para constatar si los aprendizajes fueron significativos del tema visto. En cuanto a la vida cotidiana nos podemos referir a lo que el niño va viviendo tanto en sus hogar, como en la escuela y en donde se pueda desarrollar físicamente y cuestionarse que le gusta

hacer, en que se divierte, lo que le gusta realizar en compañía de su familia o amigos, para que así mismo se pueda llegar a un análisis general y observar bien para poder actuar con la veracidad y acción preferente.

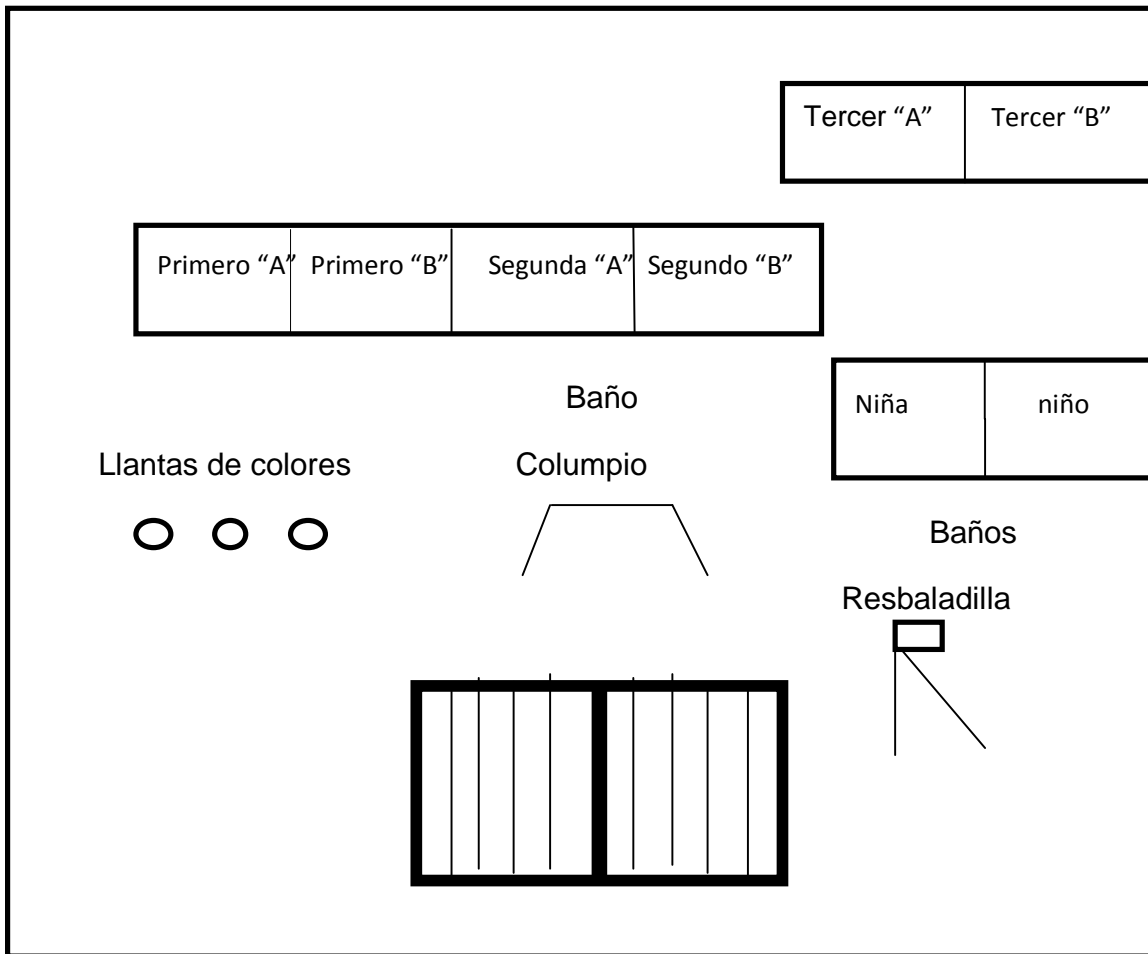
Realmente si se encuentra un vínculo en el contexto con la problemática, la cual lleva por nombre "Estrategias para la formación de hábitos alimenticios en preescolar" ya que es en el contexto donde se está presentando y originando el problema de pequeños obesos, por lo cual siempre se tiene que empezar a ver, investigar el lugar que por ende, es donde se está desarrollando el pequeño, después analizar lo que se ha descubierto, todo lo que conforma ese problema, y en consiguiente ya teniendo las bases, las pruebas, actuar en lo que se necesite ayudar, poder tener por meta el bienestar de los niños.

Se logró que el proyecto brindara frutos conforme fue su aplicación y sus resultados fueron favorecedores, ya que en el preescolar donde se trabajó, se encuentran algunos de los pequeños los cuales su físico es robusto y sólo consumen alimentos que no son nutritivos, que por ende la madre de familia se los compra y se los pone en su lonche, en el recreo también se llegó a observar a niños peleando o insultando a los pequeños con sobrepeso, los molestan diciéndoles "gordos" eso es incorrecto en el sentido de que los exponen a sus demás compañeritos, ya que aparte de que los pequeños se sienten mal, los padres de familia han ido a hablar con la directora para que les entreguen los documentos de los niños y cambiarlos de institución, en concreto los niños han querido dejar el jardín, por la violencia verbal que reciben de otros compañeritos por su condición física.

En fin, se realizó todo lo que estuvo al alcance de las manos para lograr un ambiente de armonía, en el cual los niños se pudieran llevar bien y aceptarse tal y como son, ayudándolos siempre a que tengan el hábito de la buena alimentación y el ejercicio físico.

### 1.4 Jardín de Niños “Ovidio Decroly”

El terreno en el cual se encuentra construida la institución, es un terreno extenso, su parte frontal está rodeada con malla ciclónica, en la parte media de la barda de afuera en el lado de abajo, está pintado de azul cielo, por dentro está pintada de color beis al igual que cada uno de los salones, hay mucha naturaleza, flores, arbolitos, hay un juegos como por ejemplo una resbaladilla muy larga, siete columpios, en diferentes direcciones del jardín de niños y un patio donde realizamos el acto cívico muy grande.



CROQUIS 1. JARDIN DE NIÑOS “OVIDIO DECROLY”

“Elaboración propia”

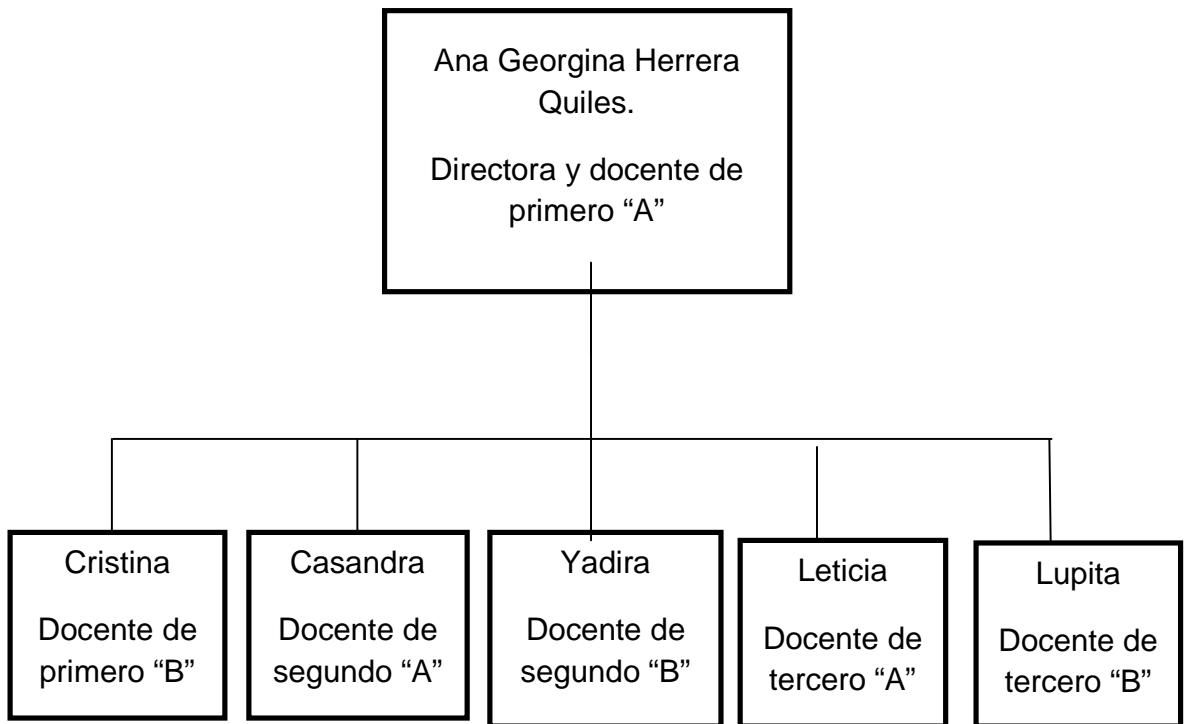


Figura 1. Organigrama de docente. J/N Ovidio Decroly.

Elaboración propia

La organización empieza desde la directora, ella aparte de tener este cargo, es docente frente a grupo, su nombre es, Ana Georgina Herrera Quiles, la cual está a cargo del grupo de primero "A", en primero "B" esta la maestra Cristina, sigue la maestra Casandra la cual tienen el grupo de segundo "A", después le sigue la maestra titular Yadira.

A la cual se estuvo apoyando como su auxiliar y está a cargo del grupo de segundo "B", en tercero "A" se encuentra la maestra Leticia, la maestra Lupita está a cargo de tercero "B", se ha observado que todas ellas se llevan bien y sobre todo les interesa el bienestar físico y mental de los pequeños.

Los principales eventos que se realizan en la institución son: los días 14 de septiembre, en donde los pequeños se presentan al preescolar vestidos de Huares y huaches, un día antes o después del 16 de septiembre se realiza una



pequeña kermesse, celebrando nuestra Independencia, se representa una escena viviente con la participación de los niños, de lo que aconteció ese día, en noviembre el día de muertos, en donde realizamos el altar en memoria de los fieles difuntos, a los niños se les regala calaveritas, después vienen las posadas, en donde se les entrega a los niños algún aguinaldo elaborado por las docentes, con su respectiva convivencia general, en enero el día de Reyes, en Mayo el día de las Madres donde por lo general, la institución les prepara a las Mamás, un día muy ameno, con la participación de los niños, ya sea en bailables, los pequeños les entregan regalos que ellos mismos elaboran. También el día del niño en donde se les hace una pequeña convivencia, en ocasiones se contratan payasos, magos, para que diviertan a los pequeños, el día del maestro, en donde algunos de los niños les llevan a los docentes algún presente.

La metodología que se acostumbra usar en la institución es el método alternativo, el cual se trata de la propuesta de Lecto-escritura, que el sindicato Sección XVIII les facilitó, también les exponen cursos de preparación docente, más que nada también utilizan papelería elaborada es decir, las docentes pegan en las paredes del jardín de niños, láminas de colores que por lo regular tienen impresas figuras plasmadas de algún evento o solo para que el alumno vea su salón decorado, siempre usando el toque educativo, ya sean los números del uno al diez o hasta donde se pretenda enseñar, los colores y de salud personal, dependiendo así, ya del criterio de cada docente.

En la forma de trabajar de la docente titular Yadira, es que llegando los pequeños a la institución, cantan canciones de bienvenida, tales como la foca ramona, pimpón, la basura y buenos días señorita, terminando de cantar les pide a los pequeños que le lleven la tarea a su escritorio, les habla de algún tema con el que se va a trabajar, les pregunta acerca de esa actividad, les entrega una hoja blanca, con el dibujo referente a lo que se habló, les da indicaciones de cómo se debe de colorear y adornar, cuando terminan lo ponen en el piso en

filita y les da su libro de copias de caligrafía, en donde ellos tienen que hacer sus ejercicios de maduración.

A las 8:40 a.m. deben de llegar los que laboran ahí, las titulares preparan sus materiales en sus respectivos salones, para comenzar la clase a las 9:00 a.m. en punto y dependiendo de la docente que esté al cuidado de puerta de entrada, se dirige a recibir a los pequeños, mientras van pasando cada uno a su respectivo salón, la maestra que esté en turno en la puerta, les da a los padres de familia, ya sea un aviso o algún comentario, acerca de actividades de la institución.

Los pequeños trabajan en algunas actividades dentro del aula, empezando de 9:00 am, como anteriormente se mencionó, llegando cantan canciones de bienvenida, después en concreto, dibujan y adornan su trabajo del día, a las 10:15 a.m. es el desayuno, tanto las docentes como nosotros los auxiliares, desayunamos con los pequeños, para que ningún niño deje de comer o esté jugando con la comida. Cuando se llegan las 10:30 a.m. es la salida al receso, en donde los cuidamos, jugamos con ellos, hasta que a las 11:00 a.m. tocan para entrar de nuevo al aula, ahí trabajamos más ya sea con la plastilina o con el material didáctico, cuando se hacen las 12:30 p.m. dan el toque para salir a casita, llegan los padres, los entregamos afuera de su salón y así es nuestra rutina de trabajo. La Misión de la institución es el siguiente: “Despertar el deseo de aprender, como elemento central del proceso educativo, para que todos sus alumnos formulen un proyecto de vida y desarrollen las competencias (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) consideradas en los planes y programas de estudio, de tal forma que les permitan la solución de problemas, la toma de decisiones y el desarrollo de su creatividad y productividad en situaciones inéditas durante toda su vida”. La institución tiene muy clara la buena educación que los alumnos tienen por derecho recibir, por eso mismo la directora alinea cada uno de los pilares educativos (docentes), para que en equipo logren un solo objetivo, que es el apoyar a la sociedad escolar (padres-alumnos).

## 1.5 Grupo escolar de 2<sup>do</sup> “B”

En su momento se trabajo, en el preescolar “Ovidio Decroly”, el cual está situado en la calle Clemente Guerrero S/N, Colonia Cristo Rey, en Sahuayo, Michoacán. Con clave: 16DJNO831-T, Sector: 013, Zona: 035. Turno Matutino, dicho preescolar en el cual se encuentra a cargo de la directora y docente en servicio, Ana Georgina Herrera Quiles.

En donde me permitieron la oportunidad de apoyar en todo momento, siendo así, auxiliar de educadora, en el salón de segundo “B”, el cual está a cargo de la docente titular Yadira, la actividad consistió en ayudar a la docente en servicio, a recibir a los niños al comenzar la rutina, también a revisarles las tareas, a observar a la docente en todo lo que ella desempeña y claro también en otras actividades tales como son, las que proyecta la institución misma, y en la cual facilitó la circunstancia de aplicar el proyecto de innovación.



Fotografía 1. Salón de clases 2 “B”



Fotografía 2. Acomodo de mobiliario.

Apoyando en sí, las diversas actividades realizadas por responsabilidad de la misma institución, logrando siempre la satisfacción de padres y alumnos y del mismo centro educativo, el cual gracias a su apoyo se hizo realidad la aplicación

de este proyecto asegurando así, el bienestar de los mismos alumnos que en él se desarrollan.

El grupo está conformado en primera instancia, por la Licenciada en Educación Preescolar, su nombre es Yadira, su auxiliar y 25 alumnos, de los cuales son 11 niñas y 14 niños, más o menos de entre la edad de 4 años, unos ya casi cumplen los 5, en general, la función en el grupo es el ayudar al desarrollo de los pequeños, basándose siempre a trabajar con ellos, por competencias y formar en el alumno, esas ganas de ser competente, desarrollándose como un ser creativo, participativo, reflexivo, imaginativo, investigativo.



Fotografía 3. Alumnas del grupo. hacia afuera.



Fotografía 4. Salón visto de adentro hacia afuera.

El ambiente físico en su totalidad es favorable para lograr el aprendizaje, ya que en cada uno de los salones, se encuentra un área en donde se acomodan libros los cuales están plasmados diversos ejercicios de maduración y otros de los que la SEP les otorga, esos siempre los usan, están destinados para cada uno de los alumnos y uno para cada docente, ahí viene material recortable y engloba las diferentes actividades.

En general se ha observado que algunos materiales están solo guardados, solo la minoría los han usado un par de veces, también papelería, como paquetes de hojas blancas tamaño carta, u oficio, todo lo que ocupan en la administración. Cuenta con una biblioteca en cada uno de los salones, en la cual se encuentran libros de colorear, cuentos, cajas en donde están muchísimos juguetes tanto didácticos, como normales, peluches, muñecas, trastecitos.

En esta institución se ha estado trabajando los últimos tres años, siendo auxiliar de educadora, las relaciones interpersonales que predominan entre los alumnos son en ocasiones muy buenas, se llevan bien, pero como en todo hay ocasiones que se ofenden y más cuando algún niño sufre obesidad, los demás niños son ofensivos con él o ella, eso no es correcto, por eso se optó por contribuir con este trabajo, para bajar esa probabilidad de padecer esa condición física, que aparte de perjudicar al pequeño con su salud, también lo perjudica en sus amistades y el trato de los demás niños.

La relación que se tuvo con los niños fue muy buena, se les quiso y ayudo mucho, aparte siempre se trató de darles el mejor ejemplo, ser para ellos una persona en quien pudieran confiar, jugar y más que nada, para que el futuro como docente sea exitoso dando así, experiencias y conocimientos para afrontar las diversas problemáticas que existen en el contexto educativo.

Las principales rutinas de trabajo dentro de la función que se realizó son llegar a la institución aproximadamente a las 8.40 de la mañana, a veces, recibir a los niños en la entrada cuando sus padres o tutores los llevan, formarlos en el patio cívico para realizar el homenaje a nuestro ídolo patrio, retirarse con ellos al aula en silencio y sin romper filas, ayudar a la docente a revisar tareas y poner ejercicios madurativos en su cuaderno.

Entregarles el desayuno a la hora de almorzar, jugar con los niños a la hora del recreo, vigilar el área de juegos durante el descanso, llevarlos a realizar educación física, checar que ninguno de los niños resulte accidentado y por ultimo al terminar el día de trabajo anotándoles a los familiares, la tarea en sus libretas las actividades que se deben llevar a casa, también en ocasiones entrego a los niños con sus respectivos padres, cuando hay algún aviso o se apoya en anotar recados en el pizarrón mini que tenemos a un lado del aula.

También se colabora en actividades que la institución planea como festivales, matrogimnasia y uno que otro bailable, obra de teatro, para presentar a los mismos alumnos y padres de familia dentro del entorno educativo.

# **CAPÍTULO 2**

## **DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA**

## **CAPÍTULO 2**

### **DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA**

#### **2.1 La problemática educativa**

A lo largo del tiempo en preparación de la licenciatura, se ha estado practicando en el jardín de niños “Ovidio Decroly”, en el cual la experiencia ha servido positivamente para observar analizar y atacar el problema detectado en dicho preescolar, en donde la directora y demás personal docente que laboran ahí, fueron muy accesibles, e hicieron posible la práctica diaria.

El jardín de niños es federal, en el cual me ha tocado cubrir a la maestra, la cual en ocasiones tiene un contratiempo (no llega), salida de emergencia o simplemente pide apoyo a la auxiliar y en donde se ha observado rutinariamente, el cómo los padres de familia les ponen a los niños su refrigerio, en el cual solo aparecen productos chatarra, (refrescos, papas, gansitos, pingüinos, negritos).

En la institución hay una cafetería-tiendita, en donde también ponen a la venta productos chatarra, donde los pequeños la consumen dentro del jardín, aún cuando sus padres, les ponen el lonche dentro de su mochila, algunos de los pequeños en la clase de educación física, planeada y facilitada por el profesor Cristian, se han mostrado indiferentes o solo no quieren realizar actividades físicas y eso es una muestra clara de que esos pequeños no se están alimentando correctamente. Los grupos con los que se ha trabajado solamente como auxiliar y que se ha visto mucha diferencia, es que en el plantel Miguel Hidalgo los niños son más egoístas, mimados, los padres de familia no se prestan para una entrevista o para arreglar asuntos en la institución, en pocas palabras siempre andaban a la carrera.

En ocasiones solo decía que no tenían tiempo para atender, siempre llegaban y salían rápido de la institución, en cambio en la corporación en la que se estuvo

apoyando durante los últimos tres años, que lleva por nombre “Ovidio Decroly”, los pequeños interactúan más con sus compañeros, el espacio natural es grande en donde existen árboles, césped y en donde los niños juegan con la naturaleza, la cual es importante en su desarrollo, en su aprendizaje son constructivistas, solo observan una actividad y ya ellos solos indagan en más conceptos, preguntan y también contribuyen en los comentarios, los cuales me dan una clara idea de cómo se están desarrollando en la clase y en su entorno.

Desde que se inició la búsqueda de la problemática con la que se iba a trabajar, las dificultades que se encontraron desde que se comenzó a asistir al preescolar antes mencionado, fue al principio la agresividad, la cual algunos de los niños tienden a reflejar al principio o a lo largo del año escolar, era que algunos niños no se relacionaban con los demás compañeros, así como muy reservados y sin ánimos de realizar actividades y la última por la cual se decidió investigar y resolver fue la problemática de niños pasivos, los cuales no participaban en educación física y su almuerzo no era nutritivo, por lo cual realice este trabajo titulado “Estrategias para la formación de hábitos alimenticios saludables en preescolar”. Porque al estudiar y analizar los resultados obtenidos de las investigaciones previas a ésta y por medio del registro del diario pedagógico, observaciones directas e indirectas a ciertos alumnos y al grupo, así como al docente.

La dificultad que pareció ser la más importante es la mala alimentación y el cómo llega a perjudicar a nuestros pequeños en su desarrollo al igual que a sus familias los cuales viven en el sedentarismo fue principal para atenderla en la práctica diaria, en donde se ha encontrado que los pequeños son menospreciados, violentados en el aula, o a la hora del recreo, en el grupo existen 7 niños robustos y por esa razón de no ser el niño delgado como la sociedad quiere, literalmente los discriminan. Por lo cual se propuso diseñar este proyecto de innovación en donde se aplicaron actividades, que motivaron al niño a comer sano los cuales en ocasiones ignoran las causas y lo que conlleva.



## 2.2 Diagnóstico pedagógico

El diagnóstico es una secuencia de estudios de antecedentes, que uniéndose o juntándose, dan una sola información verídica, que está aconteciendo en dicho motivo de estudio, mismo que se utiliza para ver el resultado de problemas o enfermedades y que da la información verdadera, para así mismo lograr una acción rápida y efectiva.

Diagnóstico pedagógico Proceso con carácter instrumental, científico e integral, que permite realizar un estudio previo y sistemático, a través de la recopilación de información, del estado real y potencial del sujeto y de todos aquellos elementos que puedan influir de manera directa o indirecta en los resultados que aspiramos.(<http://www.ecured.cu/index> 21. 09. 13).

Los tipos de diagnóstico los cuales se tiene conocimiento, son; el diagnóstico médico, psicológico, escolar, mismos que sirvieron para conocer bien la problemática, los antecedentes que tenían y que desencadenaron este problema, se conoció y analizó, todo lo que conlleva la problemática, las técnicas que puede aplicar, fueron las mismas que intervinieron en las entrañas del problema que se presentó en la institución y fue posible cambiar el modo de alimentación, con éxito.

Se inició en primer instancia, consultando a los padres de familia, quienes les compran el desayuno a los niños y con quienes pasan la mayoría del tiempo, el diagnóstico propio se fue desarrollando mediante las entrevistas a los padres de familia, al personal docente, los cuales están en constante interacción con el desarrollo físico del pequeño. Las entrevistas y cuestionarios, también se aplicaron con el afán de obtener bases y argumentos verídicos, de donde surgió el problema, y que podemos hacer para desaparecerlo, mediante estrategias de innovación.

En el proceso de investigación, el diagnóstico nos sirve, para saber el resultado de todo lo que se ha investigado, de la problemática misma y en base a todo lo que se ha aplicado, ya sean las encuestas, entrevistas o cuestionarios, se recaudan y con todo lo que saque de información, de entre la institución y la observación, salió el por ciento de los resultados.

Como lo fue en internet, libros, revistas, se analizó y se sacó una conclusión, el cual se descifro, en dónde surgió el problema, es decir, si los padres o familiares, tienen esa conducta alimentaria negativa y de ahí se basó en estudiar a los niños únicamente y será por medio de la teoría, la cual puede ayudar a fomentar la conciencia, de lo que es el problema explicándoles de lo que es en sí, el problema de la obesidad y los alimentos chatarra que tienen que evitar consumir por el mismo bien de su salud y la del pequeño.

Continuamente los padres de familia les compran dulces, refrescos, papas y todo eso que contiene alto índice calórico, los padres de familia cuando están con sus hijos en su casa, le cumplen sus antojos hay menos actividad física en casa, solo salen afuera a comprar productos que tienen mucho azúcar a lo que vuelvo a caer en la misma conjetura, de que les está generando obesidad y casi no hacen actividad física, solo están viendo televisión o juegan videojuegos, los cuales los mantienen inactivos, sentados, consumiendo chatarra. Si en cambio les damos a conocer a todas las personas, que están dentro de la escuela y si es posible hasta las que se encuentran en toda la comunidad.

Los padres de familia también han participado en el aspecto de proponer ideas y estrategias para mejorar la conducta alimentaria del niño en su casa, algunas de ellas fueron: el surtir la despensa de frutas y verduras y entre ellos padres-hijos, elaborar con moldes imágenes ó manualidades con ellas, para que al pequeño le parezcan atractivas y así comerlas de una manera divertida, otra idea fue, tener un espacio para llevar a sus hijos a algún parque a andar en bicicleta e inventar juegos que impliquen movimientos físicos, que aparte de que se diviertan en familia, también hagan ejercicio juntos.

Los resultados que se obtuvieron de las entrevistas las cuales fueron aplicadas a padres de familia y docentes fueron los siguientes, el 50% de los papás expresaron que ignoraban completamente los problemas que llegaban a los pequeños, por la mala alimentación y que ellos siempre han creído y defendían la idea, de que un niño obeso es un niño que goza de muy buena salud, que esos

pequeños, nunca padecían enfermedades, y que era ilógico el hecho de pensar que el ser llenito desencadenara enfermedades.

El otro 50% de los padres dijeron que si saben y están conscientes del riesgo que corren tanto niños como ellos mismos, al consumir alimentos que solo les hacen daño y que están de acuerdo con las actividades que se aplicaron para un control masivo de obesidad, en donde los pequeños jugaron con la comida y aprendieron la gran importancia de consumirla diariamente en su dieta, los padres observaron el buen aprendizaje el cual fue significativo, tomaron un buen hábito alimenticio, se divertieron con las futas, les dieron varios usos divertidos, los que también les ayudo a su psicomotricidad fina.

Cuando tocó el turno de entrevistar a cada uno de los docentes, ellos dieron el visto bueno del proyecto ya que expresaron, que algunos de los padres no acatan las reglas, en las cuales se prohíben alimentos con chocolate, pan, churritos, refrescos, dulces y que esta propuesta ayudaría a concientizar a la comunidad educativa.

También comentaron que en base al proyecto aplicado, se logró dar un gran giro a la educación alimenticia de los pequeños, los cuales son los que necesitan esta ayuda y en base a esa secuencia, se ayudó también a los padres de familia que estaban empeñados en el concepto de que la obesidad se les hace normal, pues por medio del proyecto se logró sensibilizarlos, para que ya dejen atrás el sedentarismo y la falta de actividad física.

Logrando así que su vida no esté llena de problemas atribuidos a las obesidad, para que sea más activa siempre estando de la mano con una buena alimentación de frutas y verduras, las cuales estuvieron en las actividades y favorecieron la cálida de vida de los pequeños, quienes gracias a su empeño retomaron nuevamente la alimentación positiva y enseñaron también a sus padres que con la comida sana se pueden elaborar cosas divertidas, claro siempre con ayuda de los adultos quienes contribuirán a la mejor alimentación de sus hijos dentro y fuera de casa.

## 2.3 Planteamiento del problema

La puedo nombrar “Estrategias para la formación de hábitos alimenticios saludables en preescolar” ya que en el preescolar donde se aplicó el proyecto, algunos de los pequeños solo consumen comida que no es nutritiva y su cuerpo empieza a cambiar, su masa corporal se expande, es donde el problema de la obesidad interfiere, ya sea en la mala concentración o interés en las actividades, y relaciones de los pequeños en la escuela.

Algunos de los padres de familia, comentaron, que sus hijos pasan la mayoría de la tarde, frente al televisor, computadora o Tablet, por lo cual también, esa conducta debe de cambiar, por parte de los padres, porque eso da cabida a la obesidad, por el menor movimiento físico y por estar sentado y a la vez comiendo comida que no tiene ningún valor nutritivo y solo perjudica a los pequeños, en su desenvolvimiento escolar y en su interacción social.

La institución, cuenta con un reglamento interno en donde se da a conocer a todo el personal que labora en él, e inclusive a los padres de familia, que el alimento chatarra está prohibido en la institución educativa y también que los padres se lo den a sus hijos en su respectivo almuerzo para la hora del recreo.

Así este proyecto contribuyó a cambiar la alimentación dentro de la institución, y en la preparación, que nuestros niños, tengan buenos hábitos, tanto de alimentación, como de salud y así estará completa una buena educación.

En la institución educativa todos se llevan muy bien, tanto docentes-alumnos, como padres de familia, en sí, nunca ha habido problema alguno en el entorno escolar, la prioridad son los pequeños y su buen desenvolvimiento.

Algunas de las aulas cuentan con mucho material didáctico nuevo y no lo utilizan, es muy raro que las docentes realicen su clase con esos materiales para armar, los tienen amontonados y en cada ciclo escolar llega material gratuito.

Dentro de este lapso de tiempo trabajando dentro de la institución, se ha observado que entre más pasa el tiempo más cambia la alimentación, ahora ya

las madres de familia no alcanzan a esmerarse en la elaboración de comida nutritiva hecha en casa, ahora el ritmo de vida está cada vez rápido y para vivir bien, tanto mamá como papá tienen que trabajar a la par y los niños solo ingieren comida rápida, papas, refrescos y no hacen ejercicios físicos, a lo que está creciendo día a día este mal que está dañando a muchas personas, pero lo más alarmante es que dentro de esa cantidad de personas robustas están los pequeños.

## **2.4 Delimitación**

La delimitación de este proyecto sin duda es, atender y solucionar el problema alimenticio que se está presentando en el grupo de segundo “B”, el cual está presente en el proyecto que lleva por nombre “Estrategias para la formación de hábitos alimenticios saludables en edad preescolar”, en la ciudad de Sahuayo Michoacán, el preescolar es de carácter oficial, el cual se mencionó anteriormente, con dirección en Clemente Guerrero s/n, Colonia Cristo Rey.

En él se enfocó individualmente en los niños que están robustos, de los cuales existen 7 en esta aula y en la institución completa son más o menos 20 que tienen ese problema, se observó interesantemente, tomar el caso, porque como podemos ver en México, existen más personas con sobrepeso, pero lo más triste es que también los niños están adoptando esa conducta, crecerán y serán adultos obesos.

Aparte de eso también por ese problema se pueden desencadenar otras complicaciones, como por ejemplo la violencia, la burla por ello es preciso investigarlo ya que los niños son muy malos agrediendo en ese aspecto y los ofendidos se sienten mal por su condición. Es importante promover el proyecto, para que las personas lo conozcan y así mismo, el poder compartirlo con las

demás instituciones, para que vean que es importante el tema de la buena alimentación y más para el desarrollo positivo de los niños.

Se logró que esta institución creara conciencia en los padres de familia y les mostro esta información sobre la importancia de tener una buena alimentación sana para que cada uno de los niños adopte esa conducta y sea feliz, sin ser discriminado por sus compañeros. También los docentes están dentro de la solución, se pusieron a analizar cuántos niños tenían ciertos problemas de salud y de alimentación y en conjunto se logró el objetivo deseado, desarrollándose libres de enfermedades, las cuales sin permiso llegan a causar descontrol.

Gracias al apoyo brindado, los docentes se dieron a la tarea de seguir innovando y descubrir conocimientos sobre este tema, para que puedan afrontar los problemas que se derivan de la obesidad, logrando concientizar a los padres para que ayuden a sus hijos a no dejarse caer solo por ser gorditos y que los apoyen en sus sueños y sobre salgan adelante como familia.

El contexto en donde se observa la problemática, fue el mismo en donde se empezó a formular de lleno, desde la fecha en que comenzó el ciclo 2011, para llevarse a cabo hasta el mes de septiembre del 2013. En donde se enfocó al cien por ciento este proyecto, el cual al término del mismo, resultó satisfactorio y hubo motivo para ayudar a los pequeños que sufren este padecimiento crónico y nos está rebasando como país, pero en la escala de ser el país con más pequeños obesos.

Con una gran probabilidad de que padezcan enfermedades derivadas de la misma obesidad, o en muchos casos muertes prematuras, las cuales como sociedad podemos evitar teniendo en cuenta, formas de actividad corporal llegado también a una buena ingesta de alimentos naturales, lo más importante, nutritivos, ya sea en casa o en la institución escolar, en donde se sigue formando los pequeños, como refuerzo de la educación en casa, quedando aún más concreta, la idea del cómo poder actuar en el contexto escolar.

Siempre apoyando a los pequeños a que aprendan y manipulen frutas y verduras, guiándolos siempre con ayuda del aprendizaje de que con las frutas y verduras si se juega y que es delicioso ingerirlas siempre con el apoyo de sus padres y docentes será mucho más divertido elaborarlas, con ese toque creativo, delicioso y lo más importante nutritivo, que aparte de ayudarnos a crecer saludables, nos une como familia en casa y como grupo en el aula.

## **2.5 Justificación**

La principal inquietud por la que se realizó esta investigación, fue por ver como es tratado el niño (a) con sobrepeso, al estar pasivo dentro de la institución educativa, se observaron las actitudes, comportamientos, habilidades entre otros aspectos de los pequeños, como también del docente, se pudo percibir muchas cosas tanto como positivas como algunas negativas de los alumnos que a veces el docente titular no las percibe por el mismo ritmo de trabajo.

Pues se observó cómo sufrían de discriminación y rechazo por parte de los mismos alumnos de la institución, también se proyectó ayudar a los padres de familia, para que supieran lo peligroso que es esta enfermedad y ayuden a sus hijos, para que adopten su nuevo estilo de vida. Tuvo gran importancia para mi práctica docente el objetivo principal, llegar a ser una docente sobresaliente y ayudar en ese aspecto a los niños.

Se pondrá en marcha esta profesión y se le echará todas las ganas para ayudar a los pequeños a prevenir la obesidad, para que tengan una mejor vida sin enfermedades y sin acoso por partes de compañeros o de alguien adulto, ya que en ocasiones sí hay personas que se burlan de los niños con un tono muscular de más grosor, creo que es muy importante este proyecto.

Por consiguiente este proyecto está realizado con el fin de que logremos en conjunto tanto docentes, alumnos y padres de familia, a llegar juntos a la meta deseada y ser en el día a día, una cifra menos en base de la mala alimentación, la cual en estos momentos está aquejando a la sociedad mexicana, estas

estrategias presentadas, aplicadas y evaluadas en el jardín de niños, nos muestra la importancia de que el docente siga siendo innovador en su trabajo y por supuesto que modifique las actividades que aplica en el aula, dando así nuevas armas y aprendizajes positivos y significativos a sus alumnos, los cuales se pretende que ellos en un futuro los usen para su vida diaria y su buen desarrollo, en concreto que su progreso forme un adulto sano.

## **2.6 Propósitos**

Un propósito se puede definir como aquella finalidad o meta que se tiene para lograr algo en específico, el cual puede ser a corto, mediano o largo plazo. Para lograr el propósito es necesario realizar varios procesos, para ello se debe organizar y tomar en cuenta el tiempo, disponibilidad, material, espacio y costo que se llevará en el desarrollo de cada una de las actividades a implementar. Así pues, estos procesos tienen metas más específicas, que nos conducen a lograr el propósito general.

Propósito General.

- ✓ Fortalecer las estrategias que mejoren la alimentación y la activación física, mediante las practica de hábitos saludables.

Propósitos Específicos.

- ✓ Diseñar y elaborar recetas saludables, para favorecer el interés del pequeño en los alimentos sanos.
- ✓ Plantear y lograr la aplicación de diversas estrategias innovadoras, dentro del contexto escolar.
- ✓ Integrar en el proyecto a docentes y niños, para que se llegue a la meta deseada en la institución.



Teniendo como prioridad el bienestar de los educandos, dentro y fuera de la institución, apoyándolos en los cambios en su alimentación, acompañado claro de ejercicio físico el cual contribuirá a un mejor desarrollo físico y mental, viviendo su vida sin agresiones y enfermedades derivadas de la ya antes mencionada enfermedad.

## **2.7 Elección del proyecto**

Los tipos de proyecto de innovación docente, con los cuales se trabaja en la licenciatura en educación preescolar, de la Universidad Pedagógica Nacional, son tres:

A) Proyecto Pedagógico de Acción Docente: este proyecto nos permite pasar de la problematización de nuestro quehacer cotidiano, a la construcción de una alternativa crítica de cambio que permita ofrecer respuestas de calidad al problema en estudio.

Este proyecto se compone por 5 fases que son:

1. Elegir el tipo de proyecto.
2. Elaborar la alternativa del proyecto.
3. Aplicar y evaluar la alternativa.
4. Elaborar la propuesta de innovación.
5. Formalizar la propuesta de innovación.

El proyecto de acción docente se entiende como la herramienta teórico-práctica en desarrollo que utilizan los profesores-alumnos para:

- Conocer y comprender un problema significativo de su práctica docente.
- Proponer una alternativa docente de cambio pedagógico que considere las condiciones concretas en que se encuentra la escuela.

- Exponer la estrategia de acción mediante la cual se desarrollará la alternativa.
- Presentar la forma de someter la alternativa a un proceso crítico de evaluación, para su construcción, modificación y perfeccionamiento.
- Favorecer con ello el desarrollo profesional de los profesores participantes.

En este proyecto se trabaja en la acción en cuanto a la enseñanza que se le brinda al alumno, ya que se pretende que con el desarrollo del proyecto se favorezca la formación no solo del alumno sino también del profesor”, (Arias, 1985:64).

B) Proyecto de Intervención Pedagógica: el proyecto se define como una estrategia de trabajo propositiva que recupera la valoración de los resultados de la aplicación de la alternativa, en donde se resaltan aquellos aspectos teóricos, metodológicos e instrumentales que permitieron la explicación y el reconocimiento de sus limitaciones y/o superación del problema docente planteado.

Las fases son iguales a las de acción docente, pero con un enfoque diferente, pues aquí se trata de descubrir un método con el que se solucione una problemática, además la formalización de la propuesta de intervención pedagógica, tiene características propias del método, las cuales a continuación se mencionan.

1. Explicar los intereses personales.
2. Recuperar el proceso de problematización que se realiza.
3. Explicitación del problema.
4. El desarrollo del proyecto deberá orientarse por los supuestos señalados en el trabajo. Este proyecto está inclinado a enfatizar la incorporación del orden del deseo y su expresión en la vida cotidiana del maestro”, (Rangel, 1995:86,87).

C) Proyecto de Gestión Escolar: este proyecto se refiere a una propuesta de intervención, teórica y metodológicamente fundamentada, dirigida a mejorar la calidad de la educación, vía transformación del orden institucional (medio ambiente) y de las prácticas institucionales.

El proyecto de gestión escolar cobra sentido como el medio que va impactar la calidad al plantear:

1. La apertura de la escuela hacia la participación de la sociedad.
2. La descentralización del servicio educativo vía el acercamiento de la toma de decisiones a los planteles.
3. La autonomía pedagógica de las escuelas.
4. La posibilidad de ejercer una evaluación más precisa de los quehaceres y rendimientos de la escuela. En este proyecto se ubica con la transformación del orden y de las prácticas institucionales que afectan la calidad del servicio que ofrece la misma escuela, (Ríos, 1995: 96).

El proyecto de innovación que se ha elegido es el de “acción docente”, en lo consiguiente, un proyecto de innovación docente es una línea de acción, la cual guía y ayuda a los profesores a fomentar la creación de materiales u otros recursos que estén a la mano dentro del contexto escolar, los cuales por ende, tienen que ser innovadores para mejorar la práctica docente y el aprendizaje de los alumnos.

En primera que sea un proyecto único en el sentido de que sea verídico y así se deje atrás el tradicionalismo, logrando buscar nuevas y mejores alternativas en donde las técnicas estén al alcance de los docentes, los cuales están en total acuerdo de realizar sus planeaciones y clases innovadoras.

**CAPÍTULO 3**  
**FUNDAMENTACIÓN**  
**TEÓRICA**

## CAPÍTULO 3

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 3.1 El enfoque teórico socio cultural

El paradigma socio cultural, está inmerso en la propuesta de innovación, tiene como prioridad el desarrollo y desenvolvimiento del individuo en la sociedad misma, donde un individuo adopta sus costumbres y tradiciones, mediante la misma transmisión, hacia los demás individuos, que también pertenecen a la misma sociedad.

Es decir, con la noción de la misma organización, la cual mantiene en pie a la comunidad, unida e inmersa en su diversas fases de desarrollo de la misma, haciendo así, que la misma persona tenga una cultura, la cual se forma mediante relaciones interpersonales y mediante procesos y factores socio culturales. “Según Vygotsky, la relación entre el sujeto y el objeto de conocimiento está mediada por la actividad que el individuo realiza sobre el objeto, con el uso de instrumentos socioculturales, los cuales según Vygotsky pueden ser básicamente de dos tipos: las herramientas y los signos”. (Vygotsky, 1979: 123).

Para un ser humano es importante el llegar a conocer su cultura mediante su sistema cognitivo y por ese medio se lograra estar plantado en el momento preciso, para que se represente una identidad completa y un conocimiento más formal, en el sujeto, en donde él mismo puede regular la influencia directa a otros tipos de sistemas de percepción. Los cuales lograrán la misma adaptación del sujeto al medio.

Para Vygotsky, cualquier función aparece dos veces en dos dimensiones distintas; según lo expresa la ley general de desarrollo, enunciada por el mismo. En primer lugar en el plano social, interindividual o interpsicologico y luego en el plano intraindividual o funciones psicológicas superiores, las cuales están sujetas a un proceso de internalización progresivo, que es además reconstructivo”. (Hernández, 1991:126).

Siempre hemos pensando o tenido alguna vez ese pensamiento erróneo de que, alguien con el estereotipo delgado como en las telenovelas es el mejor y más popular persona, en la sociedad y la cual merece todo el respeto y admiración del mundo, y que una persona obesa, es alguien inferior, torpe, y sin valor, con el solo hecho, de no tener el cuerpo de los artistas, si analizamos bien esa idea, ese pensar de algunas personas, creo que en ocasiones nos sentimos excluidos de la misma sociedad.

Por no ser o tener el cuerpo, como lo que está bien visto en diferentes partes y lo analizo al estado de los pequeños, los cuales sufren esa enfermedad y se me viene a la mente todo lo que se ha observado, en la institución, en donde la mayoría de los pequeños, se burlan y hacen malos comentarios a los niños que padecen la obesidad. “En definitiva, las instituciones de salud de nuestro país, deberían de legislar para que los refrescos no se vendan a los niños, ni a las mujeres embarazadas y que, como se hacen con los cigarros lleven también una leyenda impresa que advierta a la sociedad, que es una bebida nociva para la salud”. (Chávez, 2013: 170).

Para lograr que tanto la población adulta, como los pequeños adopten una alimentación normal, adecuada a sus necesidades, se debería por prohibir rotundamente los productos chatarra, mientras esto llega a suceder, cada uno de nosotros tenemos la tarea, de quitarlo de nuestra alimentación diaria, y de realizar ejercicios físicos teniendo así, una base de alimentación balanceada, la cual nos lleve a un desarrollo óptimo, libres de enfermedades provocadas por nuestra ingesta de alimentos procesados.

La confianza de un niño (a) depende de la alimentación nutritiva diaria, así su cuerpo proyectará una buena presentación y gozar de buena salud, la cual los acompañará a la etapa adulta, otorgando aprendizajes, conocimientos y experiencias, que más adelante le servirán para poder resolver problemáticas que se le presenten en la edad adulta y que mejor etapa para que se logre un desarrollo exitoso que el mismo preescolar, en donde el niño es, como una esponja que absorbe todo lo que vive.

### **3.2 Programa de educación preescolar 2011**

El programa de educación preescolar 2011, es una modificación del programa de preescolar 2004, en donde los propósitos de la educación se especifican en términos de competencias las cuales los alumnos deberán de desarrollar, y en donde la educadora tiene que ayudar a los alumnos a que aprendan más de lo que saben y que manejen situaciones en donde movilicen esos saberes y sepan tomar decisiones.

Mediante el trabajo e interacción entre docente y alumnos, también se resalten la autonomía de cada alumno y que se logren manifestar las actitudes positivas que logren ayudar a distinguir las participaciones, la creatividad y los desafíos inmersos en la educación, el programa de educación, es de carácter abierto, es decir, que los docentes son los que deben de establecer, seleccionar y diseñar las situaciones didácticas las cuales a él o ella les resulten gratas para aplicarlas a los alumnos y que logren propiciar su conocimiento y logro de competencias.

El programa de educación preescolar 2011, se enfoca a las necesidades de los pequeños, es bastante flexible, y también nos marca algo muy importante, que es de carácter nacional, hace referencia a los propósitos establecidos, ya que se basa en que los alumnos se enfoquen en propiciar su aprendizajes útil en la vida cotidiana y así en consecuencia se vayan enriqueciendo de aprendizajes y sean en un futuro personas seguras de sí mismos y de diferentes cosas.

El programa tiene como propósito brindar una proyección de los diferentes campos formativos, los cuales fueron diseñados para el aprendizaje de niñas, como de los niños y lo más importante los procesos por los cuales atraviesan para lograr el aprendizaje y el intercambio de información en conjunto con la educadora, se desarrolla la equidad y la diversidad, y eso nos ayuda en el trabajo diario del contexto escolar.

Este programa permite a las docentes a llevar a cabo un trabajo sólido, el cual se basa en una interacción y un aprendizaje mutuo el cual se logra con la participación del docente, padres de familia y alumnos.

Los campos formativos que componen el programa de educación preescolar son seis, los cuales se mencionarán a continuación acompañados también de los aspectos que se organizan:

Campos formativos	Aspectos en que se organiza
Lenguaje y comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje oral.</li> <li>• Lenguaje escrito.</li> </ul>
Pensamiento matemático	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número.</li> <li>• Forma, espacio y medida.</li> </ul>
Exploración y conocimiento del mundo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mundo natural.</li> <li>• Cultura y vida social.</li> </ul>
Desarrollo físico y salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación, fuerza y equilibrio.</li> <li>• Promoción de la salud.</li> </ul>
Desarrollo personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identidad personal.</li> <li>• Relaciones interpersonales.</li> </ul>
Expresión y apreciación artísticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión y apreciación musical.</li> <li>• Expresión corporal y apreciación de la danza.</li> <li>• Expresión y apreciación visual.</li> <li>• Expresión dramática y apreciación teatral.</li> </ul>

Figura 2. (SEP, 2011: 40).

Los cambios notables en la relación e interacción, es que los pequeños se mueven y exploran el mundo y tienen deseos de descubrir cosas nuevas, claro dependiendo siempre del ambiente en donde se desarrollen, por eso se asoció a este campo formativo “Desarrollo Físico y Salud” la problemática, ya que este problema surge dentro del contexto familiar y se proyecta en el preescolar, los pequeños tienden a darse cuenta de su cuerpo y de sus capacidades cuando realizan actividad física la cual los ayuda a la estimulación y desarrollo de las mismas capacidades. Y es ahí también cuando los niños se logran dar cuenta de que no consiguen realizar movimientos físicos, cuando se siente cansados, fatigados y con un distanciamiento enorme, también el observar a sus demás



compañeros moviéndose libremente, es para ellos una impotencia de no poder hacer lo mismo, es por eso que se decidió poner en marcha técnicas creativas que ayudarán a contrarrestar dicho problema, contribuyendo en secuencia al buen desarrollo físico y alimenticio de los niños para que en su crecimiento gocen de buena salud física y mental.

En el desarrollo de este proyecto de innovación, se relacionó en el campo formativo “Desarrollo físico y salud”, ya que su contenido es congruente con la alimentación, la actividad física y por supuesto la salud, que es ahí donde se pone en práctica dentro del proyecto mismo, en el aspecto de coordinación, fuerza y equilibrio, el cual se orientó notablemente para la realización de las estrategias.

Para mejorar la alimentación en el preescolar antes mencionado y claro el campo formativo en el cual están inmersos grandes factores como por ejemplo, la genética la cual se nos otorga antes del nacimiento acompañada de la actividad motriz la cual tenemos en el momento en que nacemos, siendo así, todos los movimientos que realizamos, como patear, manotear, también sobresale el estado de salud, la nutrición pero sobretodo las costumbres las cuales tenga cada núcleo familiar sobre la comida.

Por lo que esos factores producen ciertas variaciones en el estado de desarrollo del individuo, la problemática es “Estrategias para la formación de hábitos alimenticios saludables en edad preescolar”, es por eso este campo formativo le queda perfecto, ya que analiza desde los primeros años de vida y de ahí se va concretamente al desarrollo del individuo dentro y fuera del contexto educativo.

Aunque claro está el rechazo a las niñas (os) con sobrepeso, mediante este campo formativo se invita a realizar actividades como; caminar, correr, trepar, para tener una mejor salud y un cuerpo más sano y así tener el movimiento necesario para un mejor desarrollo psicomotriz.

Las oportunidades del juego son esenciales ya que por medio de este se logra una interacción, y desenvolvimiento que favorece a la buena coordinación y ritmo.

Las competencias en las cuales se desarrolló el proyecto fueron:

- Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico”.
- Reconoce situaciones que en la familia o en otro contexto le provocan agrado, bienestar, temor, desconfianza o intranquilidad y expresa lo que siente”. (SEP, 2011: 72).

En la primera competencia, es donde se basó para cumplir el propósito y ayudar a los pequeños que sufren este mal pero más que nada a ayudarlos a que no se les compliquen las enfermedades, que se derivan del sobrepeso.

Claro que eso se da en base al movimiento y a los diversos ejercicios que ellos practiquen, en conjunto con una buena alimentación sana, como lo son la ingesta diaria de frutas y verduras, acompañado del ejemplo óptimo de sus padres, ya que ellos son el modelo a seguir.

La segunda competencia es cuando el pequeño esté reflexivo y analiza que esa forma de vida es mala y le puede acarrear varios problemas en su persona y en su alrededor, con este campo formativo se puede lograr dar conciencia en los padres de familia y en el pequeño, para que el mismo se dé cuenta del riesgo que corre por sus mismos méritos, exprese y sepa cómo manejar las situaciones que le provocan incomodidad.

Aprendizajes esperados:

- Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.
- Participa en juegos que implican habilidades básicas, como gatear, reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, golpear, trepar, patear en espacios amplios, al aire libre o en espacios cerrados.
- Propone variantes a un juego que implica movimientos corporales para hacerlo más complejo, y lo realiza con sus compañeros.
- Caracterizar las propiedades alimenticias de la comida. (SEP, 2011: 72).

### **3.3 Los hábitos saludables en preescolar**

Dentro de la literatura que se revisó, se coincide con la autora Martha Alicia Chávez 2013, en su libro “Hijos gordos”, nos dice que la definición correcta de obesos es “gordos” ya que así se le describen a las personas con sobrepeso y ambas definiciones conllevan a una carga emocional, la cual se le asigna a la enfermedad la cual padecen miles de pequeños en edad preescolar en uno de los subtemas que ahí se maneja en el libro y que lleva por nombre “ser gordo en distintas épocas”.

Remarca que actualmente la obesidad o sobrepeso infantil en México desde el 2011, ocupaba ya el primer lugar en infantes con problemas de sobrepeso, pero no fue hasta el 25 de enero de 2012, el ex presidente Felipe Calderón, nombró oficialmente que en México, había epidemia de niños obesos. Sea cual sea el término relacionado pandemia o epidemia, la obesidad en nuestro país ha llevado a la muerte a más de 200 mil personas al año, comenzando la enfermedad con derivaciones tales como diabetes mellitus tipo 2, que según estudios es la primera causa de decesos en México.

También se dijo que existe una gran diferencia entre sobrepeso y obesidad ya que el primer término se refiere a un gran exceso de peso por encima del 10 o 20% de lo ideal y de lo sano y también depende de la edad y la estatura porque a lo que se señala la obesidad implica un mayor exceso de más del 20% del peso ideal, por lo que ya no es considerado como sano.

Dice que en algunas culturas, la obesidad es muy bien vista y eso nos hace pensar que hay una falta de conocimientos acerca de dicho tema, en lo que se estuvo leyendo dejó un gran impacto una narración la cual decía, que en algunas tribus musulmanas, las cuales acostumbran a las mujeres a mantener un aspecto de gordas, para que la sociedad las reconozca como que en su matrimonio les va bien y el marido se luce de muy buena fortuna ya que a la esposa la tiene muy bien alimentada, y su unión es muy envidiada por las mujeres que no gozan de volumen corporal.

Así a lo largo de los siglos la obesidad era considerada como símbolo sexual, buena salud y podía ser una excelente madre criar mucho mejor a los hijos, los hombres se interesaban por mujeres con gran cuerpo ya que en su pensamiento erróneo poseía una buena salud y era bien recibida en la sociedad. En la cultura proyectada en el país de Mauritania en África, las mujeres son desde muy pequeñas engordadas por gente ajena a su familia las cuales sus padres contratan y se le se les llaman “engordadoras”.

Algunas veces en algunas culturas se resaltaba mucho que algunas de las madres de familia, hacían todo lo posible porque sus hijos estuvieran gordos ya que en esa cultura se consideraba un signo de hermosura, fortaleza y hasta salud. E incluso hasta lo mismo decían de las personas adultas ser gordo u obeso, era como una virtud, que era codiciada, por otras personas, que no tenían el mismo volumen corporal pero también tras muchos años de que se investigara más a fondo la terrible enfermedad se determinó clínicamente que ser robusto, obeso, extremadamente gordo, era nada más, que la entrada a desarrollar enfermedades que atentaban contra la vida. “También en América latina, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública. En enero de 2012, la revista médica Medwave publicó un artículo, donde afirma que en ese año en América latina, alrededor del 64 % de los adultos tenían sobre peso, y el 30.5 % eran obesos”. (Chávez, 2013: 22).

La autora Martha Alicia Chávez, nos revela que algunos de los padres castigan, y oprimen fuertemente al pequeño, con obesidad pero lo curioso es que los padres también son obesos y es cuando surgen un problema ya que los padres son los responsables directos de la alimentación tanto en casa como en el desayuno que lleva el pequeño en el preescolar, la autora marca puntos importantes, por lo que los padres son opresores hacia los hijos, los cuales son los siguientes:

- ✓ Siente vergüenza por sus hijos.
- ✓ Actúan así por amor y genuino interés por el bienestar de los hijos.
- ✓ Inconscientemente le dice, yo no puedo conseguirlo; consíguelo por mí.
- ✓ Inconscientemente plantean: Cambiándote a ti, cambio mi historia.

Lo cual la autora dice, que la codependencia comienza desde la infancia, cuando un niño se porta bien, si obedece, si es como sus padres quieren, así es como se le ama; sino pues se le rechaza. También nos dice la autora: “La dieta de los mexicanos, cada vez se está modificando por la influencia externa, es decir, nuestra cultura, y por los diversos cambios en los hábitos alimenticios. Ya que cada vez se consumen productos con más y más grasas, que deberíamos de ingerir en un cierto tiempo, a veces se ingiere en una semana. ” (Chávez, 2013: 201: 155).

En ocasiones también por la misma falta de tiempo, las madres de familia quienes son las que realizan las comidas, en el hogar, a veces optan por comprarla hecha y con altos índices calóricos o grasas, que no se sabe lo que contenga y así en familia la consumen viniendo después las consecuencias, ya que por medio de la mala alimentación, y el sobrepeso, se desencadenan terribles enfermedades, las cuales se hacen más difíciles combatirlas.

La salud es un don y como todo don hay que cultivarlo. Nuestro organismo tiene la maravillosa capacidad de regenerarse, renovarse, depurarse y desintoxicarse así mismo, siempre y cuando le demos la oportunidad de hacerlo, al proporcionarle la nutrición adecuada y al dejar de saturarlo con productos chatarra, industrializados, procesados, fritos, grasosos, tóxicos etc. (Chávez, 2013: 181).

La autora habla y nos hace hincapié de la realidad que aqueja a nuestra sociedad la cual está sumergida en el consumismo de productos dañinos, los cuales no ayudan pero sí resultan peligrosos para nuestra salud y la de nuestros pequeños, los cuales deben de tener por medio de los padres de familia un buen hábito de alimentación siempre incluyendo en su dieta diaria frutas y verduras, las cuales les ayuden a complementar su desarrollo, ya que como se mencionó al inicio del proyecto, el hogar es la zona donde los pequeños pasan la mayoría del tiempo y en donde los padres son los que deben de educarlos con buenos hábitos y valores, solamente al docente le resta fomentar y concretar conocimientos acarreados de su hogar, el padre de familia es quien debe de ser responsable de

lo que el pequeño necesita y claro de su alimentación balanceada, que consiste en incluir alimentos de todos los grupos: Frutas, Verduras, Carbohidratos, Leguminosas y Proteínas.

### **3.4 El niño y la niña en edad preescolar**

El preescolar es la etapa más importante en el desarrollo de los niños, es donde se forja la personalidad, es decir, el cimiento del adulto en el futuro, en muchos de los niños significa un principio de socialización en el preescolar, en donde se reúnen a jugar con un grupo de compañeros, con los cuales ya sea en clase o a la hora del recreo interactúan con ideas de algún tema o simplemente se ayudan entre ellos y dan solución a alguna interrogante. “Este periodo es de importancia fundamental, por cuanto en muchos de los niños-as, significa un principio de socialización a través de la escuela y grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo, y una influencia decisiva del entorno”. (Ortega, 1998: 135).

Según Piaget, la etapa preoperatoria, se representa aproximadamente de entre los dos y siete años de edad, misma que se divide en dos etapas, la primera llamada, pre conceptual, la que consiste en la inteligencia sensorio-motriz, la cual comprende la mediación de estructuras ( esquemas) la cual indica una actividad representativa simbólica. Y la segunda sub etapa, la cual lleva por nombre intuitivo, en donde el pequeño, se incita resolviendo los diferentes problemas matemáticos, por ejemplo; el niño se concentra en la anchura y altura de algún objeto y el deduce que es grande o es ancho, entre otros.

Ahora bien, Vygotsky 1979, señala que en la edad preescolar los niños y las niñas desarrollan el proceso de la maduración, el cual no rebasa al mismo aprendizaje, es decir, la maduración es la acción previa que antepone al sujeto para dar paso al aprendizaje. Este autor también nos describe que para que se logre este proceso, es necesario hacer uso de la zona de desarrollo próximo.

Los pequeños construyen su conocimiento, mediante sus aprendizajes previos, y la adquisición de un nuevo aprendizaje el cual se le proyecta en el preescolar en

base a las habilidades y capacidades, que desarrolla en el jardín y en compañía de sus compañeros y docente, fluyen los conocimientos, interactúan en el día a día e intercambian ideas y experiencias.

La esencia de la enseñanza mediante la comunicación directa o apoyada, en la utilización de medios auxiliares de mayor a menor grado de complejidad y costo. Tiene como objetivo lograr que en los individuos quede como huella de tales acciones o combinadas, un reflejo de la realidad objetiva de su mundo circundante, que en forma de conocimiento las mismas habilidades y capacidades lo facultan, por lo tanto le permitan enfrentar situaciones nuevas. (Sánchez, 2003: 185).

El vínculo entre desarrollo y aprendizaje el desarrollo de los niños va muy de la mano con su aprendizaje, si el niño está desarrollándose bien es decir, si un pequeño en su vida come bien es feliz y si tiene de sus padres la atención y mucho amor él estará completo, por lo tanto en el contexto escolar será alguien sobresaliente lleno de conocimientos los cuales adquirió de manera significativa, es por lo cual los docentes deben de poner atención en todas las cosas que se realizan en el aula.

Es por eso que los aprendizajes significativos se dan por medio de actividades o estrategias aplicadas con innovación en el contexto escolar, dejando en el niño conocimientos sólidos, los cuales lo formaran como una persona responsable, y con decisión propia, pero para llegar a ello se necesita la ayuda e involucración de los padres y personal docente, mediante la acción inmediata de fortalecer en el día a día el quehacer docente.

Este tipo de problemática alimentaria, desencadena un sin fin de situaciones negativas en el desenvolvimiento y desarrollo normal de los niños que la padecen, arrastrando también con ellos situaciones alarmantes en su contexto escolar, de la misma manera, se encuentran las cuestiones que permitieron el desarrollo de esta investigación logrando así, una mejora en el proceso, conocimiento y evolución física del alumno.

# **CAPÍTULO 4**

## **LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN**



## **CAPÍTULO 4**

### **LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN**

#### **4.1 El proyecto de innovación docente y la investigación-acción**

La alternativa de innovación es una propuesta que se da a conocer para mejorar aspectos de un determinado problema que se encuentra en nuestra realidad y en el contexto escolar. Para que se pudiera emprender esta propuesta fue necesario realizar una investigación sobre la misma, para ello fue necesario establecer un diagnóstico, conocer el contexto donde se pretende realizar dicha investigación, tener una fundamentación teórica, establecer una práctica; reflexionar y evaluar los resultados obtenidos, dando a conocer ciertas evidencias, de esta manera, se podrá conocer la magnitud del alcance del proyecto.

En criterio propio el proyecto de innovación es, lo que cada una de la personas queremos aportar a la educación para el bienestar de los pequeños y para lograr un cambio radical en el aula estando siempre al margen de las actividades innovadoras y que los pequeños estén interesados en adentrarse a las cosas nuevas en las que ellos tendrán la oportunidad de participar y aprender al igual que sus compañeros.

Es muy importante que las clases en los jardines de niños ya no sean monótonas e inyectemos innovación a todas las actividades, que para los alumnos sea una experiencia en donde manipulen, observen y participen individual y colectivamente en las clases, para que su aprendizaje sea más significativo y a lo largo del tiempo lo vuelvan a recordar y lo empleen en su vida diaria.

También que para en el docente se vea un cambio, y deje atrás el tradicionalismo y cambie por completo la forma de dar clases en la que el pequeño aprenda no robóticamente sino, que se logre una asimilación de los temas, en concreto, el proyecto de innovación, es la forma en que se debe de programar las clases para

que tanto el docente como el alumno aprendan de la mano y se logren los objetivos expuestos en el ámbito educativo.

La investigación-acción es una parte complementaria para lograr el éxito rotundo en el proyecto de innovación, ya que es en donde se empieza con la observación del contexto, después viene el análisis del mismo, y por último la recaudación de información, cuando se tiene la información es momento de actuar y mediante eso se deberá abrir una pauta, en donde el motivo de investigación, siguen siendo el jardín de niños y obviamente se logrará con la participación de los pequeños.

En la investigación-acción, un principio fundamental afirma que el sujeto es su propio objeto de investigación y que, como tal, tiene una vida subjetiva. Así la transformación de la realidad investigada supone una transformación del mismo investigador. A partir de una teoría de las acciones es cómo podemos observar e interpretar los cambios que tenemos como sujetos sociales en un primer momento, para coadyuvar a las transformaciones sociales (en una institución y en una sociedad) con acciones a mediano y largo plazos. (Barabtarlo y Zedansky, 1991: 93).

Como anteriormente se mencionó tanto la investigación como la acción, van de la mano ya que en el jardín de niños se investigó en base a la observación, determinando las posibles problemáticas que abunda en él, cuando se determinó la problemática a atender, se elaboró el proyecto de innovación en donde se vertió la información y las actividades las cuales ayudaron al control y erradicación total.

Por lo tanto, la propuesta de innovación se construyó en base a los resultados obtenidos de una investigación previa, basada en la práctica docente y el desenvolvimiento de los alumnos en el aula y en la misma escuela. Quedando como alternativa el trabajo colaborativo, en el cual se planteó el objetivo ya antes mencionado.

Partiendo de este mismo, se buscaron actividades que pudieran satisfacer y cumplir con el objetivo. Para poder seleccionar y planear dichas actividades, fue lo necesario tomar en cuenta las necesidades, características y perspectivas de los niños y niñas con quienes se trabajaría; así como, el contexto del lugar, para estar conectados con la realidad que nos abunda.

## 4.2 La innovación educativa

La innovación se refiere a un cambio total el cual introduce nuevas ideas, a alguna novedad o en varias, ayuda a que alguna persona llegue a aplicar nuevas ideas, conceptos y soluciones a algún tema en específico, por ejemplo; el proyecto de innovación el cual está siendo aplicado en el preescolar, son ideas, actividades y objetivos nuevos, los cuales me van a servir, para que los pequeños tengan una vida más sana y realicen actividad física.

“La palabra innovación proviene del sustantivo latino innovatio. Su étimo es Novus, que constituye la base de un extenso campo léxico: Novo, Novitas, Novius, renovo, renovatio, renovator, innovo, innovation. Es interesante resaltar la existencia en latín, del verbo Novo (novare), sin prefijo, cuyo significado equivale al de los verbos innovar y renovar”. (Rimari, 2003: 3).

Los tipos de innovación son seis, los cuales se presentan a continuación y en donde se explican de manera concreta, por el que realizo el proyecto, basándose en la lectura de la innovación educativa, (Rimari, 2003: 13).

1. Adicción: como decía en la lectura, es agregar mejoras a los objetivos de innovación, siempre y cuando no se altere su contenido, partes o estructuras de la misma, en conclusión que quede intacta pero con ideas claras y las cuales se incorporen a un solo neutral.
2. Reforzamiento: es cuando ya se tiene el objetivo planteado, y solo se le da fuerza, gracias a un empujoncito más, por la parte de los docentes-investigadores, cuyas actividades innovadoras, descubrirán la posible solución a la problemática que aqueja a la comunidad educativa.
3. Eliminación: cuando se elimina una parte o todo el elemento cuya información no sirvió, para el mejoramiento de alguna problemática y se descarta, para dar paso a nuevas ideas, que de verdad cause gran conmoción y ayude a las actividades previas en la solución.

4. **Sustitución:** cuando un elemento, el cual en ocasiones no es apto para el acomodo de pistas, que lleguen al objetivo buscado, y es sustituido por otro, en el cual se pongan las expectativas para el mejoramiento del problema, en base a los métodos aplicados y a la evaluación que se fijó en ese momento.
  
5. **Alteración:** es una transformación de algo, algunas modificaciones las cuales se le hacen, ya sea algún objeto, historia o técnicas, las cuales nos sirven para dar solución a algún problema o parte de él. Dependiendo de su extensión y las posibles salves, del ya antes mencionado problema.
  
6. **Reestructuración:** es cuando se modifican uno o varios aspectos del problema, pero aquí no es como la sustitución, donde solo se modifica una parte y la demás información queda sin cambios drásticos, aquí el sí sufre un cambio radical, y es sujeto de modificaciones constantes.

La intensidad que conlleva a este tipo de innovación son las ideas adicionales, las cuales son aquellos descubrimientos educativos que sin transformar el rol básico del docente modifican solo sus procedimientos.

Es decir, las creaciones representan una modificación relevante en el método o el cambio de un plan por otro, aunque el rol básico del docente permanezca incambiado.

La resistencia u obstáculo encontrado, fue la inercia institucional (inseguridad-incertidumbre en los resultados), en donde existe una predisposición a continuar trabajando tal como se hace y se ha hecho toda la vida dentro del aula, la innovación suele asustar a los docentes, porque pone en cuestión la acomodación a lo ya conocido y el mantenimiento de intereses, las rutinas personales y por supuesto profesionales las cuales están muy arraigadas por los métodos tradicionalistas, los que no dejan que el docente tenga innovación en sus clases.

### **4.3 Plan de acción de la alternativa de innovación**

En este apartado se tomaron distintas estrategias innovadoras que ayudaron a complementar un buen desarrollo alimentario, es decir, que los pequeños aprendieron a comer sano y divertidamente, ayudándolos en el aula y en donde también esas mismas medidas se le comentaron a sus respectivas mamás, en donde ellas lograron en su hogar para que así mismo se proyectara un buen aprendizaje, lo más importante que en su casa se fortalezca esa conducta de comer frutas y verduras, pero no de una forma rutinaria, sino que la madre de familia también elabore con ellos las técnicas de preparado de la comida sana. "Un plan de acción es un tipo de plan que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas. De esta manera, un plan de acción se constituye como una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo un proyecto" (<http://definicion.de/plan-de-accion/>.2 .04.14).

Se entiende por concepto de alternativa de innovación: las diferentes técnicas las cuales ayudaron a preparar dichas actividades, en donde mi objetivo primordial es, que los pequeños tengan un buen hábito de alimentación, e integren en sus comidas, frutas y verduras, las cuales los ayudarán en su crecimiento.

El propósito general de la alternativa se constituye de la siguiente manera: que el alumno por medio del docente, sea capaz de apropiarse de lo que es el trabajar con frutas y verduras, preparar su elaboración a través de la indagación, motivación, estimulación, observación y creatividad logrando en sí, que se muestre el docente ante sus alumnos, para lograr el progreso de esta forma de trabajar con sus aprendiz, y que estos mismos así lo sienta.

Apoyándose el docente mutuamente del juego, manualidades y actividades recreativas, las cuales no solo les ayudará a conocerse entre compañeros, sino que también compartan el material que el docente les facilita para formar sus objetos elaborados con frutas sanas, reafirmando así, la ingesta de alimentos los cuales les ayudarán en su desarrollo físico y mental.

### Propósitos Específicos.:

- ✓ Diseñar y elaborar actividades motrices diversas, para favorecer el interés del pequeño en los alimentos sanos.
- ✓ Plantear y lograr la aplicación de diversas estrategias innovadoras, dentro del contexto escolar.
- ✓ Integrar en el proyecto, a docentes, padres de familia y niños, para que se llegue a la meta deseada de mejorar la alimentación.

### Fase 1: Sensibilización.

El principio de sensibilización implica la interacción entre el profesor y alumno, en donde mediante las dos partes se forme un espacio de aprendizaje y conocimientos. En donde mi propósito es que los pequeños conozcan las diversas variedades de comida saludable, como lo son las frutas y verduras, y que ellos puedan realizar diferentes manualidades con ellas, y aparte de que se divierten pues se las pueden comer.

Las actividades son: la lotería de frutas, el carrito de fresa, los fantasmitas de plátano y las calabazas de mandarina.

### Fase 2: Desarrollo.

El desarrollo de cada una de las actividades aquí mostradas, en donde estuvieron en proyección conocimientos, y nuevas formas de alimentación, divertidas y sanas.

Las actividades son: galletas de Catarina, rica mariposita, la gallinita come fruta.

### Fase 3: Evaluación.

El principio de evaluación nos muestra los resultados de cada una de las actividades aplicadas y elaboradas en conjunto con los pequeños.

Las actividades son: a movernos se ha dicho, el gusano de cereal y spider fresa.

La evaluación nos sirve para observar qué el individuo es una persona competente, que todo lo que realiza está perfecto, analizando de forma simultánea, quien aún no pone empeño en dichas actividades, para concretar su aprendizaje, también la evaluación nos vale para saber si nuestro trabajo con los niños, está correcto o no.

El proceso de evaluación consiste en:

- Definir requerimientos u objetivos de evaluación
- Recoger evidencias
- Comparar dichas evidencias con los requerimientos u objetivos
- Formar juicios sobre la base de comparación

“La evaluación es la parte complementaria de las normas establecidas para este fin (que se refiere al conjunto de evidencias que permiten tanto verificar el cumplimiento de las especificaciones establecidas, como medir la distancia que falta recorrer para cumplir con la competencia”(Martens,1997:86).

La evaluación es de suma importancia en la educación, tanto para padres de familia, como para los docentes y niños, entre más pasa el tiempo, van adentrándose más las estrategias para evaluar, para ver los resultados que han tenido los pequeños en sus aprendizajes.

El primer instrumento con el que se trabajó la evaluación es el siguiente cuadro que tiene 7 puntos (ver anexo 3 p. 93) los cuales son:

- Propósitos: es lo que deseamos alcanzar al realizar cada una de las actividades.
- Principios teóricos: lo que nos menciona el autor que favorece nuestro tema
- Situación inicial: cuando comenzamos a trabajar con los niños por primera vez antes de aplicar la alternativa.

- Durante: lo que el niño desarrolla y realiza al momento de hacer la actividad.
- Situación actual: después de cada actividad preguntar a los niños que fue lo que más les gustó y que prendieron.
- Situación institucional: lo que dice y opina la educadora.
- Situación contextual: lo que opinan los padres de familia.

El segundo instrumento contiene el cuadro (ver anexo 4 p. 94) que a continuación se presentó, que contiene 4 puntos los cuales son los siguientes:

- Relación propósito-problema: aquí va la fase con su nombre.
- Relación principio teóricos-problemas: poner algunas ideas del autor, que a la vez se pongan en práctica.
- Ajuste y/o modificaciones al propósito: lo que no nos funcionó y que podemos hacer para mejorarlo.
- Ajustes y/o modificaciones a la concepción teórica: aquí va si hay algo que no tenía y lo quiero poner.

Las golosinas están muy lejos de ser tesoros maravillosos; por el contrario, son productos cargados de azúcar, grasa y químicos que hacen que su consumo frecuente y en grandes cantidades provoque daños importantes a su salud. Así pues, darlas como premios lleva a los niños a sobrevalorarlas y a asignarles una importancia que no tienen en absoluto, porque carecen de ella. (Chávez, 2003: 138).

Para algunos padres de familia suele ser mejor y más cómodo para ellos, el comprar productos chatarra en la tiendita de la esquina o bien dentro del jardín de niños, dulces, chocolates, refrescos, porque piensan o creen que un dulce puede calmar el hambre a los niños, cosa que es totalmente errónea, ya que estas pequeñas ingestas de dulces no son más que exceso de azúcares, y grasas, que a lo largo del tiempo traen consecuencias graves a las salud y desarrollo físico y mental de los niños y no los alimentan ni dan energía necesaria para comenzar el día.



Es alarmante la vida acompañada de sedentarismo en las familias de hoy, siempre cargadas de falta de tiempo para elaborar las comidas sanas en familia, también se ha observado menos a familias que quieran salir a caminar o a realizar actividades físicas, las cuales solo les tomaría un momento diario, pero por la falta de programación o acomodación de actividades, se deja atrás lo más importante la salud del individuo como de los que conforman el vínculo familiar.

Es triste saber que ahora los niños pasan la mayoría del tiempo frente un televisor, una computadora, una Tablet, un celular, medios de comunicación que son muy importantes, pero también muy dañinos para ellos, que impiden que se realice el movimiento corporal necesario y que día a día, mantiene a los niños en una sola postura ya sean sentados u acostados, es ahí donde el cuerpo acumula todo lo que comemos y no desechamos mediante el movimiento físico.

El rechazo es ese ácido caliente que se cuele en cada espacio de nuestra relación con el hijo rechazado, es esa espina que se clava en el corazón y duele y no nos atrevemos a sacarla, porque tememos resultar heridos; pero el rechazo en sí mismo hiere tanto, quema tanto, duele tanto, que ni siquiera el dolor de reconocerlo es comparable con el dolor de seguirlo cargando (Chávez, 2013: 45).

La autora Martha Alicia Chávez 2013, también nos resalta en su libro “Tu hijo, Tu espejo” que los niños con obesidad, son observados por su entorno como el patito feo del cuento, son menospreciados, atacados verbal y físicamente por compañeros o conocidos, los cuales hacen correr la noticia como reguero de pólvora, para que las demás personas se enteren y no acepten a los agredidos, por el simple hecho de que su masa corporal es aun mas proporcionada que los atacantes.

A lo que en conciencia es un acto reprobable, es por eso la intención de este trabajo, que por mérito propio desea llegar a sensibilizar a la sociedad en general, para que tomen cartas en el asunto y ayuden a los niños que padecen esta enfermedad física, que a lo largo del tiempo desencadena varias enfermedades mortales, pero sobre todo, que se actué lo más rápido posible con ayuda de la sociedad escolar en general.

#### **4.4 Evaluación de la alternativa de innovación**

La categoría de análisis se desglosa mediante el marco teórico y consta de la recaudación de información positiva, la cual se obtuvo mediante las actividades que se pusieron en práctica en el nivel preescolar dando así, un perfil innovador, en el proyecto de investigación, ayudando al docente también a que clasifique las diversas estructuras que se representan en base a la secuencia de información en el contexto escolar.

En este apartado se verá paso a paso, la información recaudada a lo largo de la aplicación de las actividades las cuales resultaron beneficiosas para el buen desarrollo alimentario de los pequeños en edad preescolar.

En el preescolar al que se estuvo asistiendo y en el cual se aplicó el proyecto de investigación, fue en donde se observaron a varios pequeños que tienen en el día a día una conducta alimentaria incorrecta, los padres de los niños diariamente les ponen en su lonche comida chatarra, a lo que aparte de que perjudica su bolsillo, también dañan la salud de los pequeños, por lo cual se optó por proponer nuevas recetas en el jardín de niños.

En el cual se encontró mediante la observación, la canalización, dicho problema de la mala alimentación en los preescolares del jardín y claro mediante la actuación eficaz, se dio una solución eficaz a dicho problema.

A continuación mostraré el primer cuadro de la categoría 1, el cual menciona tres actividades que se aplicaron en el aula, para que los pequeños elaboraran y manipularan la fruta, que aparte de ser sana es nutritiva y después se mostrará una breve descripción de cómo se logró favorecer la buena alimentación en los educandos a través de las actividades arriba mencionadas, las cuales ayudaron a que el niño tomara confianza en las estrategias que favorecerían su buen hábito alimenticio y claro el de sus padres, ya que los alumnos lo deseaban también realizar en casa mostrándoles a sus padres el procedimiento de cada una de las estrategias vistas en el aula.

### **Categoría #1. Pellizcadas de sabor**

En el aula de segundo “B”, del preescolar antes mencionado, se presentó el consumo de alimentos chatarra, a lo que se procedió a actuar mediante la aplicación de diversas técnicas (actividades), para apaciguar el ritmo de ingesta de alimentos chatarra, mostrando así diversas técnicas de elaboración divertida, de frutas y verduras, con el fin de que, el pequeño aprenda, y coma divertido, pero lo más importante sanamente. La mala alimentación en los niños, puede causar déficit de atención, así como también ansiedad, frustración, y falta de la misma comunicación por parte de los niños, pero mayor aun, los daños que causan los azúcares, conservadores y grasas, las cuales contienen las también llamadas comidas basuras, las cuales originan enfermedades del corazón, diabetes infantil, y obesidad.

La mala alimentación de acuerdo con la autora Martha Alicia Chávez, es el espejo en donde el pequeño se hace reflejar de sus padres y personas que los rodean pero que tienen un lazo familiar muy estrecho, el cual está ligado a su interacción y relaciones diarias, en donde el adulto, es el que fomenta la ingesta diaria de los alimentos, y lo más común, ya sea por la falta de tiempo o por la economía los padres ya no realizan alimentos en casa, ahora los compran hechos y procesados, lo cual en estos tiempos no son, de confianza, ya sea por los azúcares, las grasas, y las calorías que estos contienen.

**Propósitos:** Diseñar y elaborar actividades motrices diversas, para favorecer el interés del pequeño en los alimentos sanos.

Categoría	Actividades
Pellizcadas de sabor.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lotería de frutas.</li><li>✓ Carritos de fresa.</li><li>✓ Fantasmitas de plátano y calabacitas de mandarina.</li></ul>

Con el resultado de estas 3 actividades, el efecto fue netamente positivo dentro de la clase, ya que desde la aplicación se notó un cambio para bien en los alumnos, la aplicación y el desarrollo de las ya antes mencionadas acciones, los pequeños se mostraron dispuestos a realizarlas y a cambiar su alimentación, con la ventaja de que ya los pequeños no ven las frutas como simples objetos que se comen, sino que ya ellos mismos les dan su toque divertido y se antoja más comerlas con ese toque especial y con la agrupación de más frutas se hace más rico y colorido el momento.

Que los pequeños tengan una buena alimentación basada en frutas y verduras, las cuales favorecen a su buen desarrollo físico y mental, en donde también se despliegan en el aspecto de que ellos mismos fueron los creadores de su propio alimento sano, el cual ellos mismos manipularon y construyeron, creando así un momento de colores, sabores y diversión sana en el aula, pasando de manipular una simple fruta, que a simple vista es común, se halla logrado que ellos crearan una obra de arte comestible, la cual los motivo a consumir alimentos sanos y practicar su creatividad al formar objetos y animales, después saborearlos o simplemente dárselos a sus padres como un presente significativo.

Estas estrategias las cuales ayudaron a la buena formación física y mental, que los niños deben de tener para poder asimilar mejor los conocimientos y su estado de ánimo, mismo que reflejan en el jardín de niños, por eso mismo estas actividades se formaron mediante la observación y canalización de la problemática suscitada en el contexto educativo, así mismo se actuó de forma inmediata, logrando una aceptación entre docente-alumno y demás personas como lo son también padres de familia, mismos que otorgaron a este proyecto la confianza de dejar conocer y manipular las frutas a los pequeños educandos, logrando como resultado la buena alimentación, llevando a un mejor desarrollo las capacidades de los niños, creando siempre la maravillosa inquietud de descubrir cosas nuevas, aun cuando ellos deberán de darle un toque de creatividad y color, en concreto que los mismos alumnos echen a volar su imaginación.

Fase 1. Sensibilización  
Actividad 1. Lotería de frutas  
25-febrero-2014.



Fotografía 5. Tirando la carta de la lotería de frutas, esperando que ellos escucharan y apuntaran.



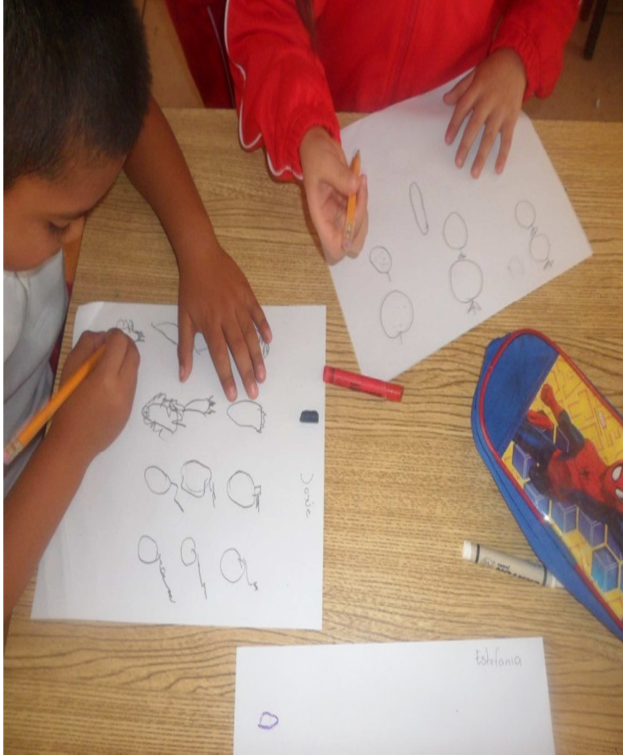
Fotografía 6. Los niños (as), esperando la tirada de cartas.

La primera actividad consistió en el juego de la “lotería de frutas”, el cual ayudó a la socialización de cada mesita, el compartir con sus demás compañeritos, la grande carta, y el buscar entre ellos mismos la fruta, que yo les marcaba con la tirada de cartas, en donde además de favorecer la visión y conocimientos de las frutas y verduras, y sus diversos colores, también se favoreció las relaciones entre alumno-alumno.

El compartir con sus mismos compañeros la fichas de taparrosca y la grande carta. Y en donde después de haberles recogido la carta se les entrego una hoja

en blanco en donde ellos tenían que dibujar las diferentes frutas observadas en la carta.

Después de jugar lotería



Fotografía 7. Los pequeños dibujando las frutas que observaron en la big carta.



Fotografía 8. Coloreando y formando sus dibujos frutales.

Cuando los pequeños elaboraron sus respectivos dibujos frutales coloreados a su gusto, no dudaron en mostrárselos a todas las personas que estaban en el jardín e inclusive a sus mismos compañeros de clase, se divertieron mucho, les llamo mucho la atención el plasmar en una hoja blanca, frutas que habían observado en la carta, fue una experiencia muy satisfactoria, que no muy constante se vive en el aula.

La segunda actividad, se llamó “carritos de fresa”, en la cual yo les entregué a cada pequeñito una fresa, uvas y palillos dentales y después de la explicación ellos recurrieron a elaborar su carrito de fresa, en donde el desarrollo de la misma resultó también un gran éxito, ya que entre ellos se compartían el materia frutal, y



su producto final resultó ser un carrito de fresa, con el conductor hecho de uva, los pequeños se mostraron muy interesados y participaron cada uno de ellos en la propia elaboración de su producto.

Llegando así a que ellos se divirtieran manipulando las frutas y con un conocimiento más concreto, de lo que es el convertir una simple fresa, con uvas, y palillos, en un carrito sano, divertido y natural. Algunos pequeños guardaron su carrito, hasta la hora de la llegada de sus padres, se los mostraron con alegría y se notó que esta actividad fue significativa para ellos. Esta actividad me gustó mucho, porque los niños descubrieron lo que pueden hacer con una simple fresa, y además se fomentó y resalto la parte manipulable de ellos y se logró al cien por ciento el objetivo.



Fotografía 9. Mostrándoles a los niños a ensartar la fruta en el palillo dental, para formar su carrito de frutas.



Fotografía 10. Aquí ellos mismos ensartando la fruta, formando su carrito.

La tercera y última actividad de esta categoría, es la que lleva por nombre “fantasmitas de plátano, calabacitas de mandarina”, en esta actividad, consistió en que los pequeños elaboraran con un plátano un fantasma, sus ojos eran decorados con chispas de chocolate, y las mandarinas las formaron como calabacitas de Halloween poniendo la misma teca verde, como tupo de calabaza y así quedaron listas las artesanías de tan solo fruta, cuando los elaboraron los pequeños las mostraron con gran emoción.



Fotografía 11. Repartiéndoles el plátano y las mandarinas.



Fotografía 12. Ellos formando con la fruta el fantasmita y la calabacita.

Los niños al terminar esta actividad se mostraron entusiasmados ya que había llegado el momento de mostrar su producto final, cuando llegaron sus padres a recogerlos, se escuchaba que ellos les platicaban lo que habían elaborado con un simple plátano y una mandarina, les explicaban mamá llegando a mi casa quiero hacer fantasmitas para que mi papá los coma como yo, eso fue verdaderamente hermoso y dejó muy claro que este conocimiento lo hicieron suyo en ese momento y después aun lo quisieran elaborar en su casa, llegando así también a la meta deseada.

Quedo claro que la actividad les gustó a los niños y a sus padres, quienes al ver lo que sus hijos habían elaborado, salieron contentos del aula, mostrando sus frutas transformadas cual si fuese trofeo, que en realidad si fue, porque los estimuló a alimentarse un tanto mejor que como estaban acostumbrados, dejando fuera los productos chatarra.



## Categoría #2. Lluvia de sabores

En estas actividades que presentaré a continuación, las cuales están incluidas en la segunda categoría y que se aplicaron en el aula, se pretendió que los pequeños no sólo observen las frutas como simples cosas las cuales se comen así como las venden en el mercado, sino que piensen y reflexionen, que esa fruta se puede modificar a través de la manipulación y crear así cosas inimaginables, las cuales las podemos admirar y por supuesto comerlas, agregándole una chispa de imaginación y lo mejor de eso que se presume a sus demás compañeritos, u padres de familia, para que ellos mismos vean que no es difícil, jugar con la comida saludable, y crear cosas divertidas, que ayuden a mejorar la alimentación de los pequeños, en sus hogares, claro siempre y cuando que la elaboración este bajo la supervisión de los mismos adultos.

La autora Martha Alicia Chávez 2013, nos menciona que en la época actual, existen varias etiquetas, o prejuicios a las personas con obesidad, las cuales llegan a hacer hirientes como por ejemplo, personas sucias, tragonas, perezosas, y otras un poco más leves, como por ejemplo que son pachoncitos, simpáticos y tiernos a los cuales es fácil fastidiar o agredir.

**Propósito:** Plantear y lograr la aplicación de diversas estrategias innovadoras, dentro del contexto.

Categoría	Actividades
Lluvia de sabores.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Galletas de Catarina.</li><li>✓ Rica mariposita.</li><li>✓ La gallinita come fruta.</li></ul>

La primer actividad de la segunda categoría, lleva por nombre “galletas de Catarina”, en donde los pequeños en una galleta maría, ponían la mitad de una fresa, y con palillos le ponían las antenitas y al final de ellas, una uva para simular un ovalo en la antena, al final le pusimos azúcar glas, para darle un poco de sabor, cuando terminaron todos se mostraban la galleta de Catarina, y después de evidenciar a actividad, se la fueron comiendo.

## Fase 2. Desarrollo

### Galletas de Catarina

28-febrero-2014.



Fotografía 13. Las pequeñas formando su galleta de Catarina.



Fotografía 14. Mostrando su galleta.

Había niños que decían, maestra deme otra, están ricas, como el material sobro, se les volvió a entregar una segunda ronda, para que saborearan su Catarina en galleta María. Cuando llegaron los padres de familia los pequeños muy contentos les contaron lo que habían creado ese día, los padres de familia también se mostraron muy atentos a lo que sus hijos les contaban, eso quiere decir que esta actividad resulto de interés, haciendo la rutina diferente, de lo que se acostumbra realizar.

Gracias a esta actividad, los pequeños también compartieron del material que les sobraba llenando así, varios objetivos que deben de prevalecer en el salón de clases, resaltando siempre el compañerismo en las actividades realizadas, en las cuales siempre se apoyaron para lograr un mismo fin.

La segunda actividad se llama “rica mariposita”, en donde los pequeños después de mi demostración y ya cuando tuvieran el material, el cual consistió en que los pequeños, acomodaran partes de manzanas, plátano, uvas, palillos dentales, en forma de que formaran una mariposa, durante la clase los pequeños estaban felices de realizar esta actividad, la cual también fue un rotundo éxito, ya que los pequeños la elaboraron y después la acomodaron para la foto, al terminar su arte con esta fruta, se la mostraron a sus padres, conforme iban llegando a recogerlos.



Fotografía 15. Formado su rica mariposa. Fotografía 16. Terminando unos detalles de su figura.

En esta actividad que se logró llevar a cabo en el aula, los pequeños mostraron un gran interés, el cual se reflejó en sus productos terminados y lo que más me llenó de satisfacción, fue que entre ellos platicaban y en particular un pequeño dijo que se la iba a regalar a su abuelita por que la quería mucho, en lo personal si quedó entendida la actividad en el pequeño, el cual mostro interés y creatividad en ella.

Se logró apreciar el entusiasmo de los niños al elaborar dicho producto, y al verlo terminado lo mostraban unos a otros, presentando con orgullo cual si fuese trofeo, el cual les gusto realizarlo, se observaban muy concentrados en la elaboración del mismo y se notó interés que cada uno de ellos mostró al formar su rica mariposita, que después la degustaron sabrosamente.

La tercera y última actividad de esta categoría, se llama la gallinita come fruta, la cual constaba de que con una pañoleta y sin que los pequeños vieran, poner en el escritorio un plato de fruta (variada), dentro de una bolsa negra el plato, y pasar de niño por niño, a darle una prueba de fruta diferente y que ellos me adivinen que fruta es, aquí en esta actividad.



Fotografía 17. Jugando a la gallinita come fruta, con la participación de Brenda.



Fotografía 18. Participación de zayra.

La mayoría de los pequeños logró adivinar el tipo de fruta que probaron, eso fue un gran paso para saber el cómo los niños necesitan actividades similares a estas, para conocer el sabor natural que nos ofrece la naturaleza, después de las primeras actividades aplicadas, se interesaron aún más en el consumo de frutas, lo cual es un logro alcanzado.

Con estas tres actividades se logró realizar la segunda etapa en donde ya los pequeños mostraron más interés en realizar y elaborar cosas nuevas con diversas frutas, las cuales están al alcance de todos, no son caras y lo importante que hacen bien a su salud, sin poner en riesgo su salud.

### **Categoría # 3. Degustemos rico**

Las actividades las cuales mostraré por último en esta categoría aquí proyectada, se elaboraron para que el pequeño construyera y manipulara con sus manos creando así su conocimiento en base a las frutas tal cual, en lo que se demostró con imágenes a lo largo de las otras dos categorías principales, lo importante que debemos de realizar y fomentar en el día a día, como padres y docentes, para motivar a los pequeños a comer sano y divertido que la comida sana no se vea como algo monótono o aburrido, sino que con ayuda tanto de padres de familia. Como de los mismos niños, elaboremos a la par, divirtiéndonos y en colaboración con las personas que los rodean.

La intención principal de esta y demás categorías es que los pequeños reconozcan que una buena alimentación, es la base de todo buen crecimiento y disminución de enfermedades, y que ellos mismos son los que deben de cuidar lo que comen y cuidar su cuerpo, en el día a día, tanto en la escuela como en nuestro hogar estamos expuestos a comer cualquier cosa, la cual no es nada nutritiva, por un lado es el ritmo de vida al cual estamos expuestos, y otra es lo económico, que en ocasiones nuestras mamás nos compran en la tiendita un simple pan de chocolate, soda, papas, etc., comida que sólo engorda y no tiene ningún valor vitamínico, sin embargo los padres de familia no se ponen a pensar que eso es más caro, que si elaboraran en su casa, diversas estrategias que son baratas y ayudan más al desarrollo de sus hijos, elaborándolas con simples frutas, echando así la imaginación a volar.

La autora Martha Alicia Chávez 2013, nos dice que los pequeños deben de tener de cinco a seis comidas al día, pero entre esas comidas solo deben de ingerir alimentos cada dos horas y media, máximo cada tres, solo comidas saludables, integrales, fuertes y ligeras. Los padres de familia no deben de forzarlos a comer, los líquidos que el niño desee siempre y cuando sea natural, nada de refrescos, pero lo más importante es tener actividad física al aire libre.

Por eso en lo personal me llamo la atención el realizar este proyecto, ya que es algo de suma innovación para este preescolar, el cual hasta hoy esta de la mano

conmigo para cambiar el hábito alimenticio de la comunidad escolar, claro también con la participación de los padres, quienes están más tiempo con los pequeños en su hogar, y quienes también deben de participar para crear también ellos mismos en su persona, este buen gusto por la comida sana, a continuación presentare las actividades finales en donde se elaboraron tres estrategias, aplicadas claro, en el grupo de segundo “B”.

**Propósito:** Integrar en el proyecto, a docentes, padres de familia y niños, para que se llegue a la meta deseada.

Categoría	Actividades
Degustemos rico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A movernos se ha dicho.</li> <li>✓ El gusano de cereal.</li> <li>✓ Spider fresa</li> </ul>

La primera actividad de la tercera y última categoría, lleva por nombre a “movernos se ha dicho”, en donde se comenzó por realizar las actividades, que marcaba el tarjetón ilustrado con diferentes tipos de animalitos, los cuales daban la orden de moverse en donde los niños al inicio estaban muy emocionados, en realizar movimientos y cumplir las órdenes del ya mencionado tarjetón.

En el desarrollo de la actividad, los pequeños lograron efectuar todos los movimientos que les marcaba la tarjeta, se divertieron mucho y al final de la actividad los niños querían volver a jugar, pero como el tiempo no nos alcanzó lo dejamos terminado ahí, ya que se acercaba el momento de salir ya a sus respectivos hogares, pero se notó a simple vista la alegría que los niños desbordaban, ya que era para ellos una actividad nueva fuera de lo que se maneja tradicionalmente en el aula.

### Fase 3. Evaluación

A movernos se ha dicho

5 de marzo-2014



Fotografía 19. Dándoles indicaciones de cómo se debe jugar.



Fotografía 20. Estirándonos como gigantes.

Los pequeños al llegar los papás aún se oían decir que la patita Inés nos dijo que moviéramos los pies, fue algo hermoso sentir y ver que ellos se interesaron positivamente en la actividad, y les estaban contando a su padres el cómo les fue en la mencionada actividad, la estrategia brindo frutos positivos al marcar a los pequeños con los diversos movimientos corporales que entre todos juntos realizaron, la meta se alcanzó y ellos se divirtieron.

La segunda actividad se llamó “el gusano de cereal”, el cual consistió en que los niños, insertaran las ruedas de cereal, en un pedazo de hilo grueso, el cual favorece en ellos el insertado, la observación en los colores de cada una de las ruedas de cereal, la precisión al insertar y la secuencia de colores.

Los pequeños se divirtieron mucho, estuvieron muy quietos, concentrados en su trabajo y cuando terminaron se tomó para amarrárselo y ponerle una cabeza de bolita de Unicef, la cual iba pegada con aguja de costal y le poníamos sus ojitos y boca, el cual se lo pusieron de collar ellos andaban felices con su gusanito de cereal, el cual lo presumieron a la hora del recreo, a las maestras y demás



compañeritos, en pocas palabras una actividad más aplicada y terminada con éxito.



Fotografía 21. Entregándoles el material.



Fotografía 22. Los niños ensartando el cereal en el hilo.

Cuando llegaron los padres de familia los niños estaba emocionados por mostrarles su elaboración, lo cual me siguió motivando para seguir aplicando en otro grupo, actividades innovadoras, las cuales para los niños son nuevas de realizar, y para los docentes un reto profesional, dejando atrás las clases tradicionales, que solo hacen que el niño se enfade y no tenga el mismo resultado de aprendizajes.

La tercera y última actividad se llamó “Spider Fresa”, en donde los pequeños elaboraron sus paletas de cara del hombre araña, el cual ellos mismos insertaron la fresa en el palo de paleta, después cada uno de ellos la estaban adornando poniéndole la telaraña con un palillo dental y azúcar glas para los ojos, cuando terminaron observaron que se había convertido en una cara del hombre araña, todos estaban contentos de traer su paleta de spider man, yo me divertí con ellos al igual que ellos, se observó que esta actividad les gustó mucho.





Fotografía 23. Enseñándoles, el cómo ensartar la fresa en el palillo.  
fresa, en el palillo.



Fotografía 24. Los niños mostrando como ensartaban su

Al llegar los padres de familia vieron a los niños comer su paleta de fresa, saborear la fruta transformada, sin que ellos le hicieran el feo a tan rica fruta convertida en su súper héroe favorito, actividad 100% exitosa y los pequeños contentos al elaborarla que es lo que cuenta, también que de ahora en adelante conviven imaginación con la elaboración tanto de frutas como verduras, comiendo sano y divertido.

Esta actividad se elaboró con el fin, de que a los niños que no consumen fresas, ya sea porque no les gusta o solo les parezca una simple fresa no las acostumbren comer, se hizo la propuesta de formar a un súper héroe el que es muy famoso en los canales infantiles, para que los niños se sintieran motivados en la elaboración y en su ingesta, dejando atrás el simple prototipo de fresa, dándole ellos mismos un toque mágico que incite a ellos mismos a probar su obra de arte frutal.

A la educadora titular le llamó mucho la atención esta actividad la cual se aplicó este día en el aula, por lo que pidió prestada la planeación para realizarla con sus hijos en casa, dejando así ver que la actividad dio frutos no sólo en el salón, sino en el hogar.

En estas tres categorías las cuales aquí se presentaron con las evidencias de su desarrollo, son que en cada una de ellas se aplicó y se analizó su desarrollo, y por supuesto se logró la evaluación de las mismas, cuyas proyecciones de los alumnos a la actividad, se favoreció al 100 % el hábito alimenticio en cosas que fueran buenas para la salud, en lo personal fue de gran agrado el aplicar a los pequeños de segundo “B” estas actividades, las cuales resultaron satisfactorias y siempre tenía en mente que resultarían todo un éxito.

Y así fue cada una de ellas, cambiaron la forma alimenticia en los niños, ahora siempre a la hora de desayunar traen en su lonchera frutas o verduras, pero siempre con su toque especial que le ponen sus padres, ahora que los pequeños mezclan los colores y sabores se ha observado hasta en su desempeño escolar, ya que los pequeños comen bien y en verdad en las clases se nota, llegan con energía a trabajar y durante las actividades se nota que ellos están cambiando su hábito alimenticio.

Los padres de familia vieron con agrado esas actividades, sus comentarios fueron positivos, en cuestión de el consumo de frutas, verduras y de otros productos que son determinantes para un buen desarrollo, siempre y cuando uno también de adulto debe de tomar ese hábito de comer cosas sanas y que mejor con estrategias divertidas que aparte de que es súper divertido, compartimos aún más tiempo con nuestros hijos y desarrollamos aún más la creatividad.

Es de suma importancia que la educadora planeé las actividades de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, para que se logre el aprendizaje esperado en ellos mismos y que de los niños reflejen al exterior sus conocimientos y aprendizajes, los cuales puedan aplicar a la vida diaria, que ayude a más personas o simplemente fortalezca la buena expectativa de lo que es el trabajo diario del aula, siempre apoyando en todo a los alumnos y por qué no también realizar estrategias innovadoras que nos apoyen a lo largo del camino docente, para que las clases sean más amenas y fáciles de exponer por medio de los docentes-alumnos..

## REFLEXIONES FINALES

La realización de la presente propuesta de innovación es claro en beneficio de la educación preescolar, se presentaron diversas situaciones de la vida cotidiana dentro del aula, las cuales se sobrellevaron gracias a la experiencia adquirida en la práctica docente, en donde se trabajó arduamente con el cambio de conducta alimenticia en los pequeños del preescolar mencionado al inicio de la propuesta, la aceptación y consecuentemente el vivir con el mismo carácter de alimentación, depende tanto de la educadora como de los padres de familia, en lo cual gracias al apoyo de ellos, este proyecto se llevó a cabo con un éxito en sus resultados.

Este proyecto tuvo varias fases positivas en su elaboración, aplicación y proyección, ya que en el día a día de trabajo en el preescolar, se aportaron soluciones no sólo a este problema combatido, sino también en diversas actividades físicas, las cuales ayudaron a regular la disciplina grupal ya que mediante las actividades, los pequeños en sus mesitas reflexionaron y se apoyaron mutuamente entre sí, demostrando sus conocimientos creativos al elaborar con simple frutas animalitos, los cuales no sólo los ingirieron, sino que los observaron y mostraron a sus padres.

En concreto se aprendió y se reafirmó el conocimiento, ya que dentro de dicho proyecto se mostraron y aplicaron diversas actividades las cuales ayudaron a que los niños cambiaran rotundamente sus hábitos alimenticios, dejando así en claro lo que el docente puede lograr mediante la aplicación de estrategias en el aula, el cambio positivo se observó desde el comienzo de la aplicación de actividades, los niños le contaban a sus padres lo divertido que había sido para ellos, la elaboración de diferentes objetos solo con la simple fruta.

El trabajo del docente no es tan fácil como a veces se cree, el docente debe de llevar una planeación para poder aplicar actividades diversas, claro está que la práctica diaria ayuda al docente a desenvolverse y lograr en el niño la confianza necesaria para que proyecte los conocimientos previos, interactuando entre sí, para un mejor aprendizaje significativo, en el transcurso de la aplicación de la

alternativa se pudo observar la disponibilidad de los alumnos y del docente titular, dejando ver así en el aula un lugar armonioso capaz de lograr en el las actividades anteriormente mencionadas.

En cuanto a la transformación que se dio en el jardín de niños a cambiar el hábito alimenticio, fue que la directora brindó la oportunidad de que este proyecto se diera a conocer no solo al personal docente y administrativo del jardín, sino que también se dio a conocer a los padres de familia los cuales también están dentro del contexto escolar, por ser quienes tienen al cuidado por más horas a los niños. El éxito de este proyecto se vio en la aceptación de la sociedad de padres y los niños mismos, quienes contribuyeron a su buena proyección y los resultados positivos que ahora se presentan en este trabajo.

Todo esto y más fue lo que se aprendió de la investigación, quedando en claro lo importante que es tener el interés hacia el tema a investigar, ya que de esta manera se comprende mejor y mediante la aplicación de diversas estrategias, se logro cambiar con conocimiento de causa la ingesta de alimentos basura, logrando así que los pequeños diferenciaron una comida sana a una que no lo es,

Por consiguiente se invita a que los docentes se sigan preparando e innovando para que su trabajo en el aula brinde frutos positivos, los cuales lo ayuden a resolver cualquier situación o problemática, ayudando así a sus alumnos a tener confianza en sí mismos y proyectar esa creatividad que cada uno de ellos tiene. En cuanto a la transformación que se pudo dar en la institución con respecto a la ingesta de alimentos sanos, se puede apreciar que fue un rotundo éxito en la proyección y aceptación del mismo.

Por último este proyecto se quedará para disposición de todo aquel docente que así lo requiera, y que en el transcurso de su práctica se le llegue a presentar alguna situación o problemática de este tipo tome el tema para documentarse o como guía, para poder dar mejoras al tema, el cual se le presente.

## REFERENCIAS

### Bibliografía

AUSUBEL, David p, y Sullivan, Edmund V. (1991). "El desarrollo infantil, aspectos lingüísticos, cognitivos y físicos", Edit. Paidós, México. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

ARIAS, Marcos y TAPIA Arturo, NORZAGARAY María, NEGRETE Teresa de J. y RANGEL Adalberto (1994). "Justificación y explicación del eje temático" México En antología Proyectos de innovación. UPN/SEP.

ARIAS, Marcos Daniel. "El proyecto pedagógico de acción docente". México, UPN, (1985), en Antología Hacia la Innovación. UPN/SEP.

CALZADA, León Raúl. "Obesidad en niños y adolescentes", editores mexicanos, S.A de C.V.

CHÁVEZ, Martha Alicia (2013). "Hijos Gordos", editorial Grijalbo, México D.F.

EZEPELETA, Justa y Furlan Alfredo (1992). "Momentos de la investigación", en la gestión de la escuela. UNESCO/ORELAC, Santiago de Chile. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

CHÁVEZ, Martha Alicia (2013). "Tu hijo, tu espejo", editorial Grijalbo, México D.F.

KAMI, Constance, et al (1981). "La teoría de Piaget y la educación Preescolar", Barcelona, Paber del Rio Editar, S.A. Col. Aprendizaje Pedagogía. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

ORTEGA, Gallego José Luis. (1998). "Educación infantil". Málaga: Edit. Aljibe. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

RAMIREZ, Jaime Ambrosio, David Hernández López y Marcos Daniel Arias Ochoa (1995), en antología Hacia la innovación. UPN/SEP.

RANGEL, Adalberto y Negrete Teresa de Jesús (1995). "Características del proyecto de investigación Pedagógica", en México, UPN, (mecanograma). En antología Hacia la innovación.

RÍOS, Duran Jesús Eliseo, BONFIL, Ma. Guadalupe y Castro y MARTINEZ Delgado María Teresa(1995),. "Características del proyecto de gestión escolar). México, UPN, en Antología Hacia la Innovación. UPN/SEP.

RIMARI, Arias Wilfredo. (2003), "En guía para la formulación de proyectos de innovación educativa". Editorial asociación cultural San Jerónimo. Lima Perú.

SECCION XVIII (SNTE), Sindicato de trabajadores de la educación, sección XVIII,

SANCHEZ, Alfonso ILEANA(2003). "Red Telemática de salud" (informed), La Habana, cuba. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

STODOSOLOSKY, Susan S. "Los métodos de la investigación", en: La importancia del contenido en la enseñanza. México, Paidós. En UPN: El niño desarrollo y proceso de construcción del conocimiento.

## **Webgrafía**

<http://www.elocal.gob.mx/work/templates/enciclo/EMM16michoacan/municipios/16076a.html> 21 10 13

[http://esquina.com.mx/visita\\_sahuayo.php](http://esquina.com.mx/visita_sahuayo.php) 21 09 13

<http://www.youtube.com/watch?v=aVADKZdKVTg> 21 09 13

<http://www.youtube.com/watch?v=YFivTI5ZYGo> 21 09 13

<http://www.youtube.com/watch?v=vvgFXrC0FsY> 21 09 13

[http://www.youtube.com/watch?v=R9z7\\_3122Lg](http://www.youtube.com/watch?v=R9z7_3122Lg) 21 09 13

<http://www.youtube.com/watch?v=KyAtweZAbeU> 21 09 13

[http://www.ecured.cu/index.php/Diagn%C3%B3stico\\_pedag%C3%B3gico](http://www.ecured.cu/index.php/Diagn%C3%B3stico_pedag%C3%B3gico)  
21 09 13

# ANEXOS



Anexo 1.Lista de alumnos, Ciclo Escolar 2013-2014

1	Brenda
2	Diego Armando
3	Natalia Guadalupe
4	José de Jesús
5	Sayra Janeth
6	Alexander Fabián
7	Jessica Guadalupe
8	Jesús Ángel
9	Josué Nicolás
10	Eréndira
11	Estefanía
12	Cesar Julián
13	Perla Naomi
14	Sayra Paola
15	Brenda Esmeralda
16	Jesús Daniel
17	Jorge Luis
18	Braulio Jesús
19	Daniel Santiago
20	Cesar Javier
21	Dania Guadalupe
22	Jesús
23	Pedro Alberto
24	Omar Uriel
25	Evelyn Zidzania

## Anexo 2. **ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN**

(Plan de acción)

Proyecto de innovación: Estrategias para la formación de hábitos alimenticios en preescolar.

J/N: Ovidio Decroly      Clave: 16DJNO831-T

Docente: Miriam Viridiana Sandoval Ramírez

Zona escolar: 035 Sahuayo, Michoacán

Grado y grupo: 2<sup>do</sup> "B"      Turno: Matutino

Ciclo Escolar: 2011-2014

### FASE 1 SENSIBILIZACIÓN

No.	Campo Formativo	Propósito	Estrategia	Recursos	Tiempo	Evaluación
1	Desarrollo físico y salud.	Que los niños conozcan la diversa variedad de frutas naturales.	Lotería de frutas.	Big carta de cartulina (elaboración propia).  Hojas blancas y colores.	Una hora	Instrumento 1 y 2
2	Desarrollo físico y salud	La apreciación de números en cada uno de los lados del dado integrados en cada una de las frutas que relucían en él.	Dado de frutas	Un dado Elaboración propia.	Una hora	

3	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer su creatividad adornando un canastito de pan con ojos, boca y cejas, ayudando así también a ubicar el rostro.	Frutita en canastito.	Canastitas de panque, calcomanías (ojos, boca, ceja) lentejas para su nariz..	Dos horas.
4	Desarrollo físico y salud.	Practicar la actividad física rodando dentro de un costal.	Oruguita en crisálida.	Costales Agua de limón de premio.	Una hora
5	Desarrollo físico y salud	Lograr que el niño tenga buen equilibrio, logrando permanecer dentro del resorte.	Tren de resorte	Un resorte y frutas diversas.	Una hora
6	Desarrollo físico y salud.	Que los niños usen la lateralidad.	A la fresa doña teresa	Gis o un listón	Una hora.
7	Desarrollo físico y salud	Que mediante la manipulación de la fresa los pequeños fortalezcan su creatividad al formar carritos.	Carritos de fresa	Fresas, uvas y palillos dentales.	Una hora.

8	Desarrollo físico y salud.	Crear en el niño la inquietud de manipular frutas diversas, para convertirlos en obras de arte comestibles.	Fantasmitas de platano, calabacitas de mandarina.	Platanos, mandarinas, chispas de chocolate	Dos horas	
9	Desarrollo físico y salud.	Fomentar la buena alimentación en base a frutas sanas, con toque divertido.	Payasos de platano.	Platano, chispas de chocolate, palillo de brocheta, dulce líquido color rojo.	Dos horas.	
10	Desarrollo físico y salud.	Que el niño conozca las partes del cuerpo que componen a una mariposa.	Mariposita de uva.	Uvas, naranjas, palillos dentales, semillas de uva y un plato plano.	Una hora.	
Fase 2 desarrollo						
11	Desarrollo físico y salud	Lograr en los niños la precisión al ensartar la fruta en el palillo de brocheta.	Brochetas de estrella	Una sandía en rodajas, uvas, palillos de brocheta, moldes de estrella.	Dos horas.	
12	Desarrollo físico y salud.	Fomentar el compartir material entre compañeros.	Conejo de piña.	Un pedazo de piña, pasas y fresas.	Dos horas.	
13	Desarrollo físico y salud.	Practicar y reforzar el ensartado.	Pinchos de frutas.	Palillos de brocheta y frutas varias.	Dos horas.	

14	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer la creatividad en los niños y la observación de colores diversos.	Osito frutal.	Rodajas de diferentes frutas y un plato plano.	Dos horas.	
15	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer creatividad en los niños.	Galletas de catarina.	Galletas marías, uvas, chantilli, fresa y chocolate líquido.	Dos horas.	
16	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer el ensartado.	Paletas de frutilla.	Rebanada de piña, palillos de brocheta, frutas varias.	Dos horas.	
17	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer la acomodación de torre procurando que no se caiga la fruta.	Castillo de frutilla.	Frutas diferentes, hojas de yerbabuena, plato plano	Dos horas.	
18	Desarrollo físico y salud.	Fortalecer la creatividad.	Spider fresa	Frsas, palillos de paleta, chocolate y leneta blanca.	Dos horas.	

19	Desarrollo físico y salud.	Reforzar el ensartado.	Naturalmente cien pies.	Bananas, palillos de madera pequeños y dos lunetas.	Dos horas.	
20	Desarrollo físico y salud.	Observación de colores y manipulación creativa.	Rica mariposita.	Un plátano, manzanas, palillos y uvas.	Dos horas.	
Fase 3 Evaluación						
21	Desarrollo físico y salud.	Reforzar el ensartado.	Pirata de banana	Una banana, palillos de paleta, ojos de calcomanía, y servilletas.	Dos horas.	
22	Desarrollo físico y salud.	Reforzar el ensartado.	Paletas de jicama.	Palillos de paleta, jicama en trozos, chilito de azúcar.	Dos horas.	
23	Desarrollo físico y salud.	Reforzar la creatividad.	Animalitos de melón.	Rebanadas de melón, moldes de figuras de animalitos, azúcar glas de color negro.	Dos Horas.	

24	Desarrollo físico y salud.	Observación de diversos colores y sabores.	Parrillada de sabores.	Una sandía chica, frutas varias, palillos y rabo de perezil.	Dos horas.	
25	Desarrollo físico y salud.	Que los niños aprendan a darle el turno a sus compañeros que estaban antes que ellos.	El barilito.	Un bote chico, papelitos, pluma y fruta diversa.	Una hora.	
26	Desarrollo físico y salud.	Que el niño desarrolle su destreza al atrapar la pera con la boca.	A comerse la pera.	Una pera y un hilo.	Una hora.	
27	Desarrollo físico y salud.	Que los niños fortalezcan su sentido del gusto.	La gallinita come fruta.	Un paliacate, y fruta diversa en trozos.	Una hora.	
28	Desarrollo físico y salud.	Fomentar el movimiento físico.	A movernos se ha dicho.	Tarjetones	Una hora.	
29	Desarrollo físico y salud	Fortalecer su sentido del gusto.	Araña comelona.	Fruta variada y hojas blancas con colores.	Una hora	
30	Desarrollo físico y salud.	Reforzar el ensartado.	El gusano de cereal.	Cereal redondo, estambre grueso, bolita de unicef, plumon delgado.	Dos horas.	

Anexo 3. INSTRUMENTO 1: EVALUACIÓN

PROPÓSITO DE LA ALTERNATIVA:						
PROPOSITO (S)	PRINCIPIOS TEÓRICOS	SITUACIÓN INICIAL	DURANTE	SITUACIÓN ACTUAL	SITUACIÓN INSTITUCIONAL	SITUACIÓN DEL CONTEXTO.

Cuadro 1.



Anexo 4. INSTRUMENTO 2: EVALUACION

PROBLEMA	
RELACIÓN PROPÓSITO-PROBLEMA:	RELACIÓN TEÓRIA-PROBLEMA:
AJUSTES O JUSTIFICACIONES AL PROPÓSITO:	AJUSTES O MODIFICACIONES A LA ESTRATEGÍA:

Cuadro 2.

Anexo 5. Ligas con videos sobre la problematica.

Se consultó la página de YouTube, de la cual se bajaron cinco videos, los cuales hablaban de dicha problemática, los cuales se acomodaron conforme su análisis, y los cinco fueron bajados en la misma fecha 21 de septiembre de 2013. La forma en que los aprovechare, es para obsérvalos yo misma, y de ahí se logró basarse en las diferentes actividades, las cuales se llevaron a la aplicación.

- **Obesidad Infantil.wmv**  
<http://www.youtube.com/watch?v=aVADKZdKVTg>21 09 13
- **"Obesidad infantil" ( trabajo social)**  
<http://www.youtube.com/watch?v=YFivTI5ZYGo>21 09 13
- **Motivar a los niños en edad escolar para que sean activos**  
<http://www.youtube.com/watch?v=vvgFXrC0FsY>21 09 13
- **Obesidad infantil**  
[http://www.youtube.com/watch?v=R9z7\\_3122Lg](http://www.youtube.com/watch?v=R9z7_3122Lg)21 09 13
- **Cómo prevenir la obesidad infantil**  
<http://www.youtube.com/watch?v=KyAtweZAbeU>21 09 13

Al inicio de la proyección de los audio videos se compararon las aportaciones que cada uno proyecta, aunque están denominados con distintas palabras y expresiones llegan a un solo fin, el cual me dejo más claro que el pequeño, es el reflejo de sus papás, los cuales lo forman y lo que comen ellos, come el niño, sin importar lo dañino que sea para él, los autores remarcan el primerísimo lugar, que el país mexicano tenemos en cuanto a problemas de obesidad en niños, los cuales a la par de la enfermedad sufren abusos por parte de compañeros, maestros, y sociedad entera, tan solo por la alimentación errónea.

Anexo 6. Actividad 1. Lotería de frutas.

Fase 1. Sensibilización  
25-Febrero-2014



Fotografía 25. Ella es Evelyn, la ganadora del juego!

En la misma actividad



Fotografía 26. Josué mostrándome su Dibujo.



Fotografía 27. Dania y Brenda Presumiendo sus frutas coloreadas.

Anexo 7. Actividad 2. Carritos de fresa.

Actividad 2  
26-febrero-2014



Fotografía 28. Estefanía, mostrándonos su carrito de fresa elaborado por ella.

Anexo 8. Actividad 3. “Fantasmitas de plátano y calabacitas de mandarina”

Actividad 3

27 de febrero 2014.



Fotografía 29. José luciendo su fantasmita. Fotografía 30 La calabacita fantasmita.

Anexo 9. Actividad 4. Galletas de Catarina

Fase 2. Desarrollo.  
28-febrero-2014



Fotografía 31. Galletitas terminadas.

Anexo 10. Actividad 5. Rica mariposita.

3 -marzo -2014



Fotografía 32. Dania mostrándonos su rica mariposita.

Anexo 11. Actividad 6. La gallinita come fruta.

4-marzo-2014.



Fotografía 33. Participación de cesar.



Fotografía 34. Daniel saboreando.

Anexo 12. Actividad 7. A movernos se ha dicho.

Fase 3. Evaluación  
5-marzo-2014



Fotografía 35. Aplaudiendo con los zapatos.



Anexo 13. Actividad 8. Gusanito de cereal.

6-marzo-2014



Fotografía 36. A solo minutos de terminar el cuerpo del gusanito.



Fotografía 37. Omar mostrando su Gusano de cereal terminado.

Anexo 14. Actividad 9. Spider Fresa

7-marzo-2014.



Fotografía 38. Santiago decorando su spider fresa.



Fotografía 39. Dania mostrando, el como le quedo su spider fresa.

## Anexo 15. Fase 1“PLANEACION # 1”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio.

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Juega libremente con diferentes materiales y descubre los distintos usos que puede darles.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ En cada una de las mesitas, entregare una big carta de lotería de frutas, elaborada por mí, y una ficha o una tapa de refresco, para que apunten cuando cada mesita tenga la carta, elegiré a un pequeño, el cual tirara las cartas a sus compañeritos, y que ellos anoten.
- ✓ Los demás pequeños observara la carta y cuando el niño tira las cartas, apuntaran y consultaran entre ellos, y esperaran a que terminen sus compañerito, para seguir ellos.
- ✓ Darles una hoja en blanco y colores para que ellos dibujen las diversas frutas que estaban plasmadas en la big carta.

### **MATERIAL:**

- ✓ lotería de frutas, (elaboración propia).
- ✓ Fichas o tapaderas de refresco.
- ✓ Hojas blancas y colores.

**TIEMPO:** una hora.



Anexo 16. **“PLANEACIÓN # 2”**

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio.

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Construye o modela objetos de su propia creación, .Juega libremente con diferentes materiales y descubre los distintos usos que puede darles.

**DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ En el salón les daré a cada uno de los niños, una fresa grande, con la cual ellos y con mi ayuda, tendrán que hacer un carrito con la fresa, las fresas serán cortadas por mí, de la parte de abajo debe de quedar lisa, para así que ellos les pongan sus llantas, las cuales serán de uva.
- ✓ De la parte de arriba, también se deberá cortar, y solo dejare una pequeña barrita, en donde ira el conductor, que será una cereza, y su casco, será hecho con una telita de uva el rabo de la fresa así se debe de quedar. Así formaremos un carrito.

**MATERIAL:** Fresas, uvas, palillos dentales.

**TIEMPO:** una hora.

## Anexo 17. “PLANEACIÓN # 3”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y práctica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Llevare plátanos, y estando en el salón, los cortare a la mitad, los niños tomaran la mitad ya cortada, y la decoraran le pondrán ojos y la boca, con chispas de chocolate, para que parezcan fantasmitas, las mandarinas se las pelare, y ellos les pondrán un palito dental, pintado de color verde, para figurar el tupo, para que parezca una calabaza de Halloween.

### **MATERIAL:**

- ✓ Plátanos,
- ✓ mandarinas,
- ✓ chispas de chocolate.

**TIEMPO:** dos horas.

## Anexo 18. Fase 2 “PLANEACIÓN # 4”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio.

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y práctica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Con las galletas llamadas Marías ponerlas en un plato extendido, y untarle un poco de chantillí, ponerle encima una fresa y adornarla con puntitos de chocolate, la cabeza de la Catarina será una uva, y las antenas 1 palillo dental cortado a la mita, y pintado de negro, así formaremos una Catarina sobre una galleta.

### **MATERIAL:**

- ✓ Galletas Marías.
- ✓ Uvas pequeñas
- ✓ Chantillí
- ✓ Fresa
- ✓ Chocolate líquido.

**TIEMPO:** Dos horas.

## Anexo 19. “PLANEACIÓN # 5”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y práctica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Los pequeños pelaran una banana pelada, la mochare a la mitad, para que eso sea el cuerpo de la mariposa y una rueda la cabeza, una manzana y media para las alas y 4 uvas para adornar, para los ojos dos mini uvas.

### **MATERIAL:**

- ✓ Un plátano
- ✓ Una manzana y media
- ✓ mini uvas

**TIEMPO:** Dos horas

## Anexo 20. “PLANEACIÓN # 6”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio

**COMPETENCIA:** Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Participa en juegos que lo hacen identificar y mover distintas partes de su cuerpo.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Con un paliacate se le taparán los ojos a un alumno. Éste intentará darle unas mordidas a alguna fruta, y decir el nombre de la misma. Para así descifrar y mencionar el nombre de la fruta q mordió, salvarse y darle la oportunidad a otro.

### **MATERIAL:**

- ✓ Un paliacate
- ✓ Frutas en trozos.

**TIEMPO:** Una hora.

## Anexo 21. “PLANEACIÓN # 7”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y practica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Los niños deben de estar en medio salón dispersos, a lo que yo desde una esquina, les mostrare un tarjetón de los 10 que les mostrare con alguna orden que les darán los animalitos, de realizar alguna actividad.
- ✓ Deberán realizar los movimientos que les ordene el tarjetón.

### **MATERIAL:**

- ✓ Tarjetones.

**TIEMPO:** Una hora.

## Anexo 22. “PLANEACIÓN # 8”

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y práctica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ A cada niño darle cereal de frootloops y un hilo de estambre grueso, en donde ellos estarán insertando los cereales, y cuando terminen, yo ponerles una cabeza, echa de Unicef, con sus respectivos ojos pintados con un plumón, para que les quede hecho el gusano.

### **MATERIAL:**

- ✓ Cereal
- ✓ Estambre grueso
- ✓ Bolita de Unicef
- ✓ Plumón delgado

**TIEMPO:** Dos horas.

## Anexo 23. “PLANEACIÓN # 9’

**CAMPO FORMATIVO:** Desarrollo físico y salud.

**ASPECTO:** Coordinación, fuerza y equilibrio.

**COMPETENCIA:** Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Explora y manipula de manera libre, objetos, instrumentos y herramientas de trabajo, sabe para qué pueden utilizarse, y práctica las medidas de seguridad que debe adoptar al usarlos.

### **DESCRIPCION DE ESTRATEGIAS:**

- ✓ Llevar fresas, quitarle el tupo verde y solo quedara las fresas solas, con un palillo de paleta introducirse por debajo quedando así la paleta echa, nada más con poquito chocolate ponerle como una telaraña, la cual es la cabeza, y los ojos serán de azúcar glas blanca, formando una paleta de apiernan.

### **MATERIAL:**

- ✓ Fresas
- ✓ Palitos delgados de paleta
- ✓ Chocolate
- ✓ Azúcar glas blanca.

**TIEMPO:** Dos horas.



Anexo 24. Rubrica del avance del grupo.

PREESCOLAR OVIDIO DECROLY

CLAVE: 16DJN0831-T ZONA 035 SECTOR 013

CLEMENTE GUERRERO S/N CRISTO REY SAHUAYO, MICH.

P= PROCESO

L=LOGRADO

N=NO LOGRADO

ACTIVIDAD:	Comer alimentos sanos.	Practicar la rutina.	Jugar en el recreo.	Tomar agua.	Practicar deporte.	Lonche saludable.	Ejercicios en el aula.	Respetar se entre compañeros.
ALUMNOS:								
BRENDA	P	P	P	P	P	L	L	P
DIEGO	L	L	L	L	P	P	L	P
NATALIA	P	P	P	P	P	P	P	P
JOSE	L	L	L	L	L	P	P	P
JANETH	P	P	P	L	L	L	L	L
ALEXANDER	L	L	L	L	P	P	P	P
JESSICA	P	P	P	P	L	L	L	L
ANGEL	P	P	P	P	P	P	P	P
JOSUE	L	L	L	L	P	P	P	P
ERENDIRA	P	P	P	P	L	L	L	L
ESTEFANIA	P	P	P	P	P	L	P	P
CESAR	P	P	P	L	L	L	L	L
NAOMI	L	L	L	L	P	P	P	P
PAOLA	P	P	P	P	P	L	L	L
ESMERALDA	P	P	P	P	L	L	L	L
DANIEL	P	P	P	P	P	P	L	L

